

## PODTAWOWE ZASADY PRZEDSZKOLNEJ PROFILAKTYKI PROZDROWOTNEJ

- Dziecko gorączkujące powinno pozostać w domu
- Kaszel roznosi wiele zarazków- zasłaniamy usta rękawem, nie kaszlemy do ręki,
- Kaszlące uporczywie dziecko może być odesłane do domu i/lub do kontroli lekarskiej
- Częste mycie/dezynfekcja dłoni- pozwala uniknąć wielu zakażeń-zachęcaj do mycia
- Szczepienia-zapobiegają groźnym chorobom, podnoszą odporność, szczepienia dodatkowe i zalecane, szczepienia przed bieżącym sezonem grypowym (wrzesień!)
  
- Choroby pasożytnicze-przenoszą się przez brudne ręce i ich nie mycie po WC
- Zgłaszaj w przedszkolu zachorowanie dziecka i lecz w domu do wyleczenia
- Leczą się wszyscy domownicy, konieczna kwarantanna odzieży i pościeli,
- Zwierzęta domowe- dbaj o ich odrobaczanie i czystość, zwłaszcza koty
  
- Wszawica, choroby skórne-powrót do przedszkola po pełnym wyleczeniu/kontrola!
- Próchnica zębów- ucz dziecko własnym przykładem i myj z nim zęby po każdym posiłku
- Higiena snu-dziecko powinno kłaść się do snu o tej samej porze co najmniej godzinę po oglądaniu TV lub korzystaniu z urządzeń z ekranem (tablet, smartfon)
  
- Czyste środowisko- dbaj o czystość powietrza, wody, ziemi-dla siebie i następnych pokoleń
  - to czym palisz w piecu potem będziesz wdychać
  - to co wlewasz do ziemi i do ścieków będziesz potem pić i zjadać
  - segreguj odpady, wybieraj produkty bez plastiku, opakowania wielorazowego użytku
  - bądź eko/ myśl eko
  
- Dziecko uczy się od Rodziców-dawaj dobry przykład w domu:
  - nie przeklinaj w obecności dziecka
  - nie pij alkoholu w obecności dziecka
  - nie bądź agresywny w obecności dziecka i wobec dziecka
  - nie uzależniaj dziecka od telewizji i tabletów- to rodzic decyduje co ogląda dziecko
  
- Ucz dzieci kultury i otwartości
  - pięć ważnych słów: Proszę, Dziękuję, Przepraszam, Dzień dobry, Do widzenia
  - dziecko ma tylko jedno dzieciństwo- daj swój czas dziecku i ucz je twórczego działania-zaniedbania w tym czasie rzutują na całe dorosłe życie dziecka
  - czytaj dziecku do snu lub puszczaj bajki do słuchania-rozwijasz jego wyobraźnię
  - reaguj gdy widzisz/słyszysz przemoc, agresję, nieodpowiedzialność innych dzieci