

# Niezapominajka

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci  
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”  
w Białymstoku

## Wiosenny katar u dziecka

Wraz z nadejściem wiosny przyroda budzi się do życia. Dni stają się dłuższe, częściej wychodzimy na świeże powietrze, a dzieci spędzają więcej czasu na dworze. To piękny czas, ale również okres, w którym pojawia się więcej infekcji oraz pierwsze objawy alergii sezonowych. Jednym z najczęstszych sygnałów, że organizm dziecka reaguje na zmieniające się warunki, jest katar. Może mieć różne przyczyny i różny przebieg, dlatego warto wiedzieć, co właściwie oznacza.



### Katar - co to jest?

Katar to najczęstszy objaw wirusowej infekcji górnych dróg oddechowych. Rozpoczyna się od stanu zapalnego błony śluzowej jamy nosa, w obrębie której gromadzi się armia białych krwinek gotowych do walki z wirusem, co powoduje jej obrzęk i przekrwienie. Dodatkowo nasila się produkcja wydzieliny, która może być gęsta lub płynna, lecąca z nosa bez kontroli. To właśnie ta wydzielina nazywana jest potocznie katarciem. Nadmiar wydzieliny zawsze prowadzi do zatkania nosa i upośledzenia drożności jamy nosowej. Dziecko zaczyna w takiej sytuacji



oddychać buzią, która nie jest do tego przystosowana i nie spełnia tych wszystkich ważnych funkcji, za które odpowiada jama nosowa. Co więcej, długotrwałe oddychanie ustami (zwłaszcza w nocy) sprzyja przesuszeniu śluzówki i rozprzestrzenieniu się infekcji w obrębie gardła.





## Kilka słów o jamie nosowej

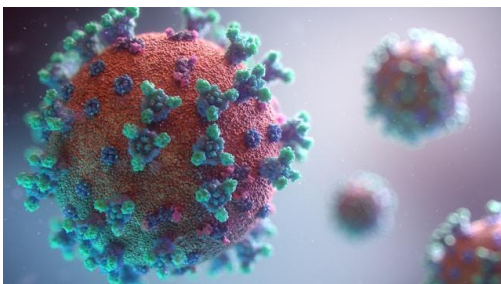
Jama nosowa to przestrzeń w nosie, która stanowi pierwszy odcinek dróg oddechowych. Wyścielona jest błoną śluzową, złożoną z komórek produkujących śluz i wyposażonych w specjalne rzęski. Błona śluzowa spełnia w naszym nosie wiele ważnych funkcji, między innymi:

- **ogrzewa wdychane powietrze** – ponieważ jest dobrze ukrwiona. Gęsta sieć naczyń krwionośnych w błonie śluzowej ogrzewa zimne powietrze, chroniąc dolne drogi oddechowe przed podrażnieniem.
- **oczyszcza wdychane powietrze z zanieczyszczeń** – dzięki śluzowi, który ma działanie antybakteryjne i antywirusowe oraz rzęskom, które ułatwiają przemieszczanie się wydzieliny. Lepki śluz oraz rzęski błony śluzowej wychwytyją kurz, pyły, bakterie i wirusy, uniemożliwiając im dotarcie do płuc.
- **nawilża wdychane powietrze** – dzięki obecności śluzu. Błona śluzowa nasycza powietrze parą wodną, co zapobiega wysychaniu dróg oddechowych.
- **stanowi obronę immunologiczną** – również dzięki obecności śluzu. Zawiera on bowiem substancje bakteriobójcze, a produkowany w zatokach tlenek azotu (NO) neutralizuje patogeny.
- **stanowi ochronę układu oddechowego** – poprzez kichanie. Kichanie, jako reakcja obronna, gwałtownie usuwa zanieczyszczenia z błony śluzowej.



## Katar przezroczysty i katar zielony

Na początku katar ma zwykle wodnistą konsystencję, jest przezroczysty, rzadki i sływa z nosa niemal bez przerwy. W kolejnych dniach infekcji katar wodnisty często zmienia się w katar gęsty. Wydzielina staje się lepka, a jej kolor może przechodzić od białego do żółtego, a nawet zielonego. Na początku katar i jest przezroczysty, natomiast w miarę rozwoju infekcji (i czasu jej trwania) wydzielina gęstnieje, robi się śluzowa i zmienia kolor na żółtawy lub zielony. Warto w tym miejscu podkreślić rzecz bardzo ważną: przez lata panowało przekonanie, że wodnisty katar oznacza infekcję wirusową, natomiast zielona lub żółta wydzielina świadczy o



infekcji bakteryjnej, którą należy leczyć antybiotykiem. Jest po pogląd już nieaktualny, dziś wiemy, że to nieprawda. Często zmiana koloru wydzieliny jest naturalnym etapem zdrowienia i wynika z obecności komórek odpornościowych, które neutralizują wirusy. To właśnie ich enzymy nadają śluzowi żółtawy lub zielonkawy odcień. Sam kolor i gęstość kataru nie





pozwała jednak odróżnić infekcji wirusowej od bakteryjnej. Przyczyną kataru u dzieci najczęściej są wirusy, a nie bakterie.

### Katar sienny

Wraz z nadejściem wiosny wiele dzieci zaczyna zmagać się z katarciem siennym, czyli alergicznym nieżytem nosa. To reakcja układu odpornościowego na alergeny unoszące się w powietrzu — najczęściej pyłki roślin, ale także roztocza, sierść zwierząt czy pleśń. Pojawiają się objawy takie jak: wodnisty katar, częste kichanie, swędzenie nosa czy łzawienie oczu. Ten rodzaj kataru nie jest związany z infekcją. Nie pojawia się gorączka ani ogólne osłabienie. Dlatego katar sienny wymaga podania zupełnie innych środków, niż katar spowodowany przez wirusy. Oczywiście nie podajemy dziecku nic na własną rękę, a zawsze po konsultacji z lekarzem. Wiosna jest szczególnie trudna, bo właśnie wtedy stężenie wielu alergenów gwałtownie rośnie.



Wczesna wiosna to przede wszystkim czas pylenia drzew. Już w marcu w powietrzu unosi się pyłek leszczyny i olszy, które potrafią wywoływać silne objawy. Pod koniec miesiąca dołącza do nich brzoza, a w kwietniu osiąga swoje najwyższe stężenia. To właśnie brzoza jest jednym z najczęstszych alergenów w Polsce, dlatego wiele dzieci zaczyna kichać i pocierać oczy właśnie w tym okresie. W powietrzu pojawia się też pyłek topoli i jesionu, choć ich działanie jest zwykle mniej dokuczliwe. To właśnie okres od marca do czerwca jest dla alergików najtrudniejszy. W suche, wietrzne dni stężenie pyłków w powietrzu rośnie, dlatego objawy mogą być wtedy szczególnie dokuczliwe.

Wielu rodziców zastanawia się, czy wiosenne objawy mogą wynikać z alergii na trawy. Trawy rzeczywiście są jednym z najczęstszych alergenów, ale zaczynają pylić dopiero w maju. Najtrudniejszy okres przypada na czerwiec i lipiec, kiedy ich stężenie w powietrzu jest najwyższe. Alergikom dokuczają wówczas pyłki takich traw jak: tymotka, kupkówka, życica czy wiechlina. Pyłki są lekkie, unoszą się w powietrzu i mogą przemieszczać się na duże odległości, dlatego objawy pojawiają się nawet wtedy, gdy dziecko nie ma bezpośredniego kontaktu z rośliną. Czas pylenia traw pozwala wyciągnąć wniosek, że jeżeli maluch ma objawy już w marcu czy kwietniu, winowajcą są niemal zawsze drzewa, a nie trawy, gdyż te uwalniają pyłki później..





### Kiedy pyłą poszczególne rośliny?

#### W Polsce wiosenne pylenie wygląda zazwyczaj tak:

**marzec** – jako pierwsze zaczynają pylić **leszczyna i olcha**, często już przy pierwszych cieplejszych dniach, pod koniec marca pylenie rozpoczyna brzoza

**kwiecień** – silnie pyli **brzoza**, której pyłek jest jednym z najczęstszych alergenów u dzieci, na kwiecień przypada też pylenie takich drzew jak: topola, wierzba i jesion

**maj** – to okres silnego pylenia **traw**, w powietrzu pojawia się mnóstwo ich pyłków, nadal pyłą brzozy, pylenie rozpoczyna **dąb**

**czerwiec** – **trawy** nadal pyłą intensywnie, a dodatkowo pojawiają się pyłki niektórych **chwastów** (babka, pokrzywa, szczaw, komosa)



Warto pamiętać, że nie wszystkie alergię mają charakter sezonowy. U niektórych dzieci objawy mogą być obecne przez cały rok, a wiosną jedynie się nasilają. Dotyczy to zwłaszcza uczulenia na sierść i naskórek zwierząt domowych, roztocza kurzu czy pleśnie. U dzieci układ odpornościowy potrafi reagować na te czynniki zbyt intensywnie, co prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego błony śluzowej nosa. Dodatkowo wiosenne wietrzenie mieszkań, większa aktywność zwierząt czy wilgoć po zimie mogą sprawiać, że objawy takich alergii stają się bardziej dokuczliwe i łatwo pomylić je katar sienny ze zwykłym wirusowym katarem.

Wiosna bywa trudna dla małych alergików, ale świadomość tego, co pyli i kiedy, pomaga lepiej zrozumieć objawy dziecka. Dzięki temu łatwiej zauważyć, czy dolegliwości wynikają z sezonowego pylenia drzew lub traw, czy może z alergii całorocznej, takiej jak uczulenie na sierść czy roztocza.

### Sposoby na katar u dziecka

Przy katarze należy szczególnie dbać o higienę nosa, czyli usuwać zalegającą wydzielinę i dbać o odpowiednie nawilżenie śluzówki, bo pozwala to przywrócić prawidłowy tor oddychania. Pamiętać trzeba jednak, aby nie zmuszać dziecka do wydmuchiwania nosa na siłę, ponieważ może to spowodować przemieszczenie się kataru do ucha środkowego i przeniesienie tam toczącej się infekcji. Jeśli maluch nie potrafi jeszcze sam wydmuchać noska, można sięgnąć po specjalne aspiratory, które pomogą odciągnąć wydzielinę. Jeśli zaś chodzi o podawanie kropli i sprayów noznych oraz inhalowanie czy oczyszczanie za pomocą irygatora – zawsze najlepiej skonsultować z lekarzem pediatrą.



## Pamiętajmy o nawadnianiu!

Aby rozrzedzić gęstą wydzielinę w nosie malucha oraz zapewnić prawidłowe nawilżenie jego dróg oddechowych, należy zadbać o to, by spożywał dużą ilość płynów. Mali pacjenci bardzo szybko się odwadniają, zwłaszcza, jeśli infekcji towarzyszy gorączka. Dlatego nawadniamy, nawadniamy i jeszcze raz nawadniamy! Małymi łyżkami, ale regularnie.



## Katarowe ciekawostki

- ❖ Katar wywołuje ponad 200 różnych wirusów. Najczęściej są to rinowirusy, ale mogą to być też koronawirusy sezonowe, adenowirusy czy wirusy paragrypy. Dlatego nie istnieje jedna „szczepionka na katar”.
- ❖ Katar to nie „brud z nosa”, tylko reakcja obronna. Wodnista wydzielina to efekt pracy układu odpornościowego, który próbuje wypłukać wirusy. Im bardziej organizm walczy, tym więcej wydzieliny organizm pozbywa się z nosa.
- ❖ Dzieci mogą mieć katar nawet 8–10 razy w roku. Ich układ odpornościowy dopiero uczy się rozpoznawać wirusy, więc infekcje są częstsze niż u dorosłych.
- ❖ Wirusowy katar jest najbardziej zaraźliwy zanim pojawią się objawy. Wirusy zaczynają się namnażać wcześniej, a dziecko może zarażać jeszcze zanim zacznie kichać.
- ❖ Kichnięcie to „eksplozja” powietrza. Podczas kichania powietrze wylatuje z nosa z prędkością nawet ponad 150 km/h. To dlatego wirusy tak łatwo się rozprzestrzeniają.
- ❖ Kolor wydzieliny nie oznacza i nie pozwala na odróżnienie infekcji wirusowej od bakteryjnej. Zielona lub żółta wydzielina często wynika z obecności enzymów odpornościowych, a nie bakterii. To normalny etap wirusowego kataru.
- ❖ Katar może wpływać na smak i węch. Zatkany nos blokuje dostęp powietrza do receptorów węchowych, więc jedzenie wydaje się „bez smaku”.
- ❖ Wirusy lubią suche powietrze. W sezonie grzewczym śluzówka nosa wysycha, co ułatwia wirusom wnikanie. Dlatego infekcji wirusowych jest więcej zimą.
- ❖ Nie da się „wyleczyć” kataru — trzeba go przeczekać. Leczenie polega na łagodzeniu objawów i wspieraniu organizmu, bo układ odpornościowy sam musi pokonać wirusa.



# Obowiązki domowe przedszkolaka

Wielu rodziców zastanawia się, czy dzieci w wieku przedszkolnym powinny mieć obowiązki domowe. Odpowiedź brzmi: tak — ale dostosowane do ich możliwości, rozwojowe i traktowane jako naturalna część codziennego życia. Okazuje się, że właśnie w wieku przedszkolnym dziecko najłatwiej uczy się współpracy, odpowiedzialności i radości z pomagania. Wprowadzenie prostych obowiązków to nie ciężar, ale okazja, by wychowywać dziecko do samodzielności — krok po kroku. Wprowadzanie prostych zadań już od najmłodszych lat wspiera samodzielność, buduje poczucie sprawczości i uczy współpracy. Pamiętać należy jednak, że aby wprowadzenie domowych obowiązków stało się faktem, malucha należy odpowiednio do tego zachęcić, tak aby pomaganie nie było przykrym obowiązkiem, a prawdziwą przyjemnością i dobrą zabawą! I koniecznie - za każdy wysiłek dziecko trzeba pochwalić!



## Dlaczego warto dawać dzieciom obowiązki domowe?

Dzieci, które od najmłodszych lat włączane są w życie domowe, szybciej uczą się, że każdy ma swoją rolę i wkład we wspólne dobro. To buduje poczucie przynależności i sprawczości. Psycholodzy zauważają, że wyręczanie dzieci z obowiązków często prowadzi do ich bierności – dziecko zaczyna wierzyć, że inni zrobią wszystko za nie. Tymczasem to właśnie powierzanie prostych zadań sprawia, że maluch rośnie w przekonaniu: „potrafię, mogę, umiem”, a to zwiększa jego poczucie własnej wartości i dodaje mu wiary we własne możliwości. Dzieci, które uczą się odpowiedzialności, zyskują większą pewność siebie oraz poczucie sprawczości. Dzięki

**Angażowanie dzieci w prace domowe to nie tylko pomoc w codziennych obowiązkach rodziców, ale przede wszystkim inwestycja w przyszłość malucha, który rozwija się w atmosferze miłości, wsparcia i nauki.**



obowiązkom domowym dzieci zdobywają umiejętności praktyczne, które będą im towarzyszyć przez całe życie.

Nadopiekuńczość i wyręczanie zaś odbierają dzieciom przestrzeń do nauki odpowiedzialności i samodzielności. Wiadomo, że czasem łatwiej jest rodzicowi zrobić coś samemu, bo wykona to szybciej i dokładniej. Ale jeśli chcemy wychować dziecko, które będzie potrafiło działać samodzielnie, musimy dać mu prawo do błędów i niedoskonałości.





## Znaczenie obowiązków domowych dla rozwoju dziecka

Jak wynika z przeprowadzonych przez ekspertów badań włączanie małego człowieka w adekwatne do jego wieku i możliwości obowiązki domowe ma wiele zalet. A oto niektóre z nich:

- **sprawiają, że dziecko czuje się potrzebne** – poprzez aktywne uczestnictwo w życiu domu dziecko ma poczucie, że jest jego ważnym członkiem: wpływa to na jego relacje z rodziną (lepiej się w nich odnajduje), ma też swoje bezpośrednie przełożenie na kształtowane przez nie więzi, dziecko odczuwa, że również wnosi wkład we wspólne dobro rodziny
- **rozwijają nawyk systematyczności** – obowiązki domowe są czynnościami powtarzalnymi i należy „mierzyć się” z nimi regularnie. Powtarzalne, codzienne obowiązki uczą dbania o porządek i wyrabiają nawyk kończenia rozpoczętych zadań, co jest kluczowe w dorosłym życiu. Dzięki temu dziecko uczy się zapamiętywać, że pewne zadania muszą być zrobione niezależnie od chęci, co przeciwdziała prokrastynacji w przyszłości
- **dają dziecku poczucie satysfakcji** – dziecko widzi, że jego wkład (np. nakrycie do stołu, wyniesienie śmieci) ma znaczenie, co zwiększa jego pewność siebie i poczucie bycia ważnym członkiem rodziny. – mały człowiek, któremu przydzielono obowiązki i który jest chwalony za efekty ich wykonania, czuje zadowolenie i dumę z siebie; to natomiast wywiera pozytywny wpływ na jego poczucie własnej wartości i chęć podejmowania dalszych, bardziej skomplikowanych działań
- **uczą organizacji** – kiedy maluch widzi, jak wiele można osiągnąć poprzez systematyczność, staje się bardziej zorganizowany i skuteczny w swoich działaniach. Prace domowe są doskonałą okazją, aby wprowadzić dziecko w świat planowania i realizacji zadań, co w przyszłości pomoże mu nie tylko w szkole, ale i w życiu codziennym
- **uczą współpracy** – uczestnicząc w sprzątaniu czy gotowaniu, dziecko uczy się, jak ważna jest praca zespołowa i że wspólne wysiłki mogą prowadzić do lepszych rezultatów. W ten sposób, nawet w tak prostych czynnościach, jak nakrywanie do stołu czy mycie naczyń, rozwijają się relacje rodzinne i wzrasta poczucie bliskości pomiędzy domownikami
- **pomagają w radzeniu sobie z trudnościami** – samodzielne wykonywanie zadań pozwala dziecku uczyć się na błędach i wypracowywać własne sposoby radzenia sobie z problemami
- **doskonalą zdolności motoryczne** – proste czynności, takie jak zmiatanie czy układanie książek, wspierają rozwój motoryki małej oraz dużej. Dzieci mają okazję poprawić swoją precyzję oraz koordynację ruchową. To niezwykle istotne dla ich dalszego rozwoju i nauki w szkole. Dzięki wykształconym za sprawą obowiązków cechom jest w stanie osiągać lepsze wyniki w nauce, a poprawie ulegają też jego relacje z rówieśnikami
- **są przydatną lekcją wartości** – uczą szacunku zarówno do pracy, jak i czasu oraz wysiłku; realizując różne zadania, dziecko uświadamia sobie, że nic nie dzieje się samo: ani nie posprzątają się same zabawki, ani np. nie przygotuje się samo jedzenie. Poznaje także wartość pracy, znając wkład, jaki trzeba w nią włożyć, dzięki czemu zaczyna szanować pracę innych ludzi





## Sens obowiązków domowych

Warto mieć świadomość, że dziecko zdecydowanie chętniej podejmie się wykonywania różnych zadań, jeżeli wytłumaczymy mu, jaki jest ich sens i z jakiego powodu są konieczne. Obowiązki domowe muszą być dla niego jasne i celowe. Wyjaśnijmy więc małemu człowiekowi, dlaczego układamy rozrzucone w czasie zabawy zabawki, po co odkurzamy, pierzemy i prasujemy ubrania.

## Wolność wyboru

Godną polecenia praktyką jest dawanie dziecku wolności wyboru podczas wykonywania obowiązków domowych. Biorąc za przykład robienie raz w tygodniu porządku w pokoju, pozwólmy, by samo wybrało dzień i godzinę. Ustalając, że posprząta w południe lub pod wieczór, przed zabawą lub już po jej zakończeniu, dziecko nabywa tak cenną umiejętność zarządzania swoim czasem i ustalania priorytetów. Warto dawać małemu człowiekowi możliwość, by nałożoną na niego pracę wykonał po swojemu – powstrzymajmy się od narzucania mu naszego jedyne słusznego sposobu. Niech sam doświadczy zarówno zalet, jak i wad dokonywanych przez siebie wyborów i podejmowanych decyzji.

W przypadku najmłodszych dzieci dobrą metodą jest zachęcanie ich do wypełniania obowiązków domowych poprzez zabawę. Wykorzystajmy fakt, że tak chętnie się w tym wieku uczą, wykorzystajmy ich naturalny entuzjazm, chęć i gotowość do angażowania się w nowe czynności. Zachętą może być również wspólnie z nami spędzony czas. Pozwólmy im jednak wykazać się samodzielnością, powstrzymajmy się od wyręczania dzieci, nawet jeżeli zrobią coś niedoskonale i narobią przy tym trochę bałaganu. Tylko i wyłącznie próbując, będą w stanie się nauczyć.

## Jak wprowadzać obowiązki domowe?

Przy wprowadzaniu domowych zadań najważniejsze jest podejście. Obowiązek nie powinien brzmieć jak kara. Lepiej traktować go jako formę uczestnictwa we wspólnym życiu rodziny. Pomaga język współpracy — zamiast „masz to zrobić”, lepiej powiedzieć: „zrobimy to razem”, „pobawmy się w kwiaciarnię”. Zawsze warto doceniać wysiłek, nie tylko efekt. Dziecko, które słyszy „widzę, że się starałeś”, uczy się, że praca ma wartość sama w sobie. Stałość ma też duże znaczenie — jeśli sprzątanie zabawek jest codziennym rytuałem, staje się naturalnym elementem dnia, „wchodzi w krew” i nie trzeba stosować skomplikowanych systemów nagród i kar. Wystarczy konsekwencja, cierpliwość i spokojne powtarzanie zasad.





### Kilka dobrych rad

- **Daj przykład** – dziecko chętnie naśladuje dorosłych, którzy z radością wykonują swoje obowiązki.
- **Zmień obowiązek w rytuał** – muzyka, wspólne śpiewanie lub liczenie zabawek może sprawić, że sprzątanie stanie się zabawą.
- **Dopasuj oczekiwania** – trzyletnie dziecko nie posprząta idealnie, ale ważne, że próbuje.
- **Zaufaj dziecku** – pozwól mu działać po swojemu, nawet jeśli nie od razu osiąga „dorosły” efekt.
- **Chwal postawę, nie perfekcję** – doceniaj starania i zaangażowanie.

### Czy i czym nagradzać za wykonywanie obowiązków?

Jeśli pytamy „czy nagradzać?” – odpowiedź brzmi: zdecydowanie tak! Ale w jaki sposób? Skuteczną i najlepszą nagrodą dla dziecka za wypełnienie obowiązków domowych powinna być nasza pochwała oraz okazanie aprobaty. Niech to w żadnym wypadku nie będzie żaden prezent, nagroda rzeczowa np. w postaci lizaka czy nowej zabawki, ponieważ jest to prosta droga do tego, by nasza pociecha wpadła w tryb zadaniowy i za każdym razem oczekiwała prezentu za swoje wysiłki. Szybko może się wtedy okazać, że swoją skłonność do wykonania zadań dziecko uzależnia od tego, czy czeka na niego nagroda, a z czasem może żądać coraz to bardziej wyszukanych „zapłat”.

### Podział obowiązków domowych

#### 2-3 latek

- sprzątanie zabawek, odkładanie ich na miejsce
- przy asyście rodzica karmienie domowych zwierząt
- pomaganie przy nakrywaniu do stołu lub sprzątanii
- przynoszenie lub odnoszenie drobnych, lekkich rzeczy
- odnoszenie brudnych rzeczy do kosza lub wkładanie ich do pralki
- segregowanie ubrań na białe i kolorowe (co jako rodzic możemy wykorzystać do nauki pociechy kolorów)
- wrzucanie do kosza śmieci i np. brudnych pieluszek
- odniesienie do kuchni talerzyka lub butelki po posiłku



W przypadku malucha w tym wieku obowiązki domowe są raczej formą wspólnej zabawy. Większość z powyższych aktywności stanowi z jego strony pomoc lub naśladowanie rodzica, a nie samodzielne wykonanie zadania. Odbývają się one przy naszej obecności.





#### 4-5 latek

- pomoc w nakrywaniu i sprzątaniu ze stołu w większym zakresie
- pomoc w przygotowywaniu posiłków
- rozpakowanie i rozkładanie zakupów przy asyście rodzica (przy okazji czego dziecko uczy się, gdzie co się w domu znajduje)
- opróżnianie zmywarki przy asyście rodzica
- ścieranie kurzu na niższych półkach
- zmiatanie podłogi
- pomoc w rozwieszaniu prania



#### 6-8 latek

- pomoc w zakupach w supermarkecie (przynoszenie z półek wybranych produktów do koszyka)
- składanie ubrań, łączenie w pary skarpetek
- układanie ubrań na półkach w szafie
- ścielenie łóżka
- przynoszenie listów ze skrzynki
- przyszykowanie ubrania na następny dzień
- pakowanie plecaka do szkoły
- segregowanie śmieci
- nakrywanie do stołu
- sprzątanie swojego pokoju



#### 9-10 latek

- przygotowanie śniadania
- mycie naczyń
- opieka nad zwierzętami domowymi, np. karmienie kota, wyprowadzanie na spacer psa
- wynoszenie śmieci
- przygotowanie brudnych rzeczy do prania
- samodzielne rozpakowanie zakupów
- mycie naczyń
- grabienie liści i trawy

**Co ważne, przedstawione powyżej listy powinniśmy koniecznie dostosować do konkretnego dziecka. Jako rodzic znamy je najlepiej, dlatego weźmy pod uwagę jego indywidualny stopień rozwoju i możliwości, a także posiadane już umiejętności, siłę i preferencje.**



# Swędzący problem

Mimo ogromnego postępu w medycynie, rozwoju nauk biologicznych oraz powszechnego dostępu do środków higieny, wszawica wciąż pozostaje aktualnym problemem zdrowotnym, zwłaszcza wśród dzieci. Wydawać by się mogło, że w XXI wieku choroby pasożytnicze należą już do przeszłości, jednak rzeczywistość pokazuje coś zupełnie innego. W środowiskach przedszkolnych i szkolnych wszy nadal łatwo się rozprzestrzeniają, nie zwracając uwagi na status społeczny, poziom wiedzy czy warunki sanitarne. Warto więc wiedzieć, czym dokładnie jest wszawica, jak dochodzi do zakażenia oraz jakie są skuteczne sposoby zapobiegania i leczenia tej dolegliwości.



## Wszawica - co to jest?

Wszawica to choroba pasożytnicza wywoływana przez wesz głowową, czyli niewielkiego bezskrzydłego owada, który żyje na skórze głowy człowieka i żywi się jego krwią. Pasożyt ten nie potrafi skakać ani latać – przemieszcza się wyłącznie przez bezpośredni kontakt głowa do głowy. Z tego powodu najczęściej występuje wśród dzieci, szczególnie w przedszkolach, czy świetlicach szkolnych, gdzie bliska zabawa, przytulanie się i wspólne pochylanie nad zabawkami sprzyjają szybkiemu rozprzestrzenianiu się wszy. Wszawica występuje we wszystkich krajach świata. Przyczyną zakażenia nie jest, jak się często przyjmuje, brak higieny, a bezpośredni kontakt. Dolegliwość ta nie jest bezpośrednim zagrożeniem dla zdrowia i nie wiąże się z transmisją chorób zakaźnych, lecz wymaga natychmiastowej reakcji ze strony rodziców. W przypadku wykrycia we włosach dziecka tych niewielkich pasożytów istnieje konieczność szybkiego wdrożenia leczenia, aby zminimalizować ryzyko ich dalszego przenoszenia.

**Wesz ludzka, może się pojawić na każdej głowie i w każdym wieku. Problem wszawicy częściej dotyka dzieci, przebywających w dużych skupiskach: w szkołach, przedszkolach na koloniach. Dzieci nie zachowują dystansu, podczas zabawy stykają się głowami, śpią razem, pożyczają sobie szczotki czy gumki do włosów, zakładają nie swoje czapki.**

## Objawy wszawicy

Najbardziej charakterystycznym objawem wszawicy u dziecka jest intensywny i uporczywy świąd skóry głowy. Jest on spowodowany ukłuciem wszy. Swędzenie występuje w miejscu, gdzie najliczniej bytują pasożyty – w okolicy potylicznej, skroniowej i ciemieniowej (najczęściej i najwięcej wszy chowa się w okolicach karku i za uszami). Drapanie swędzącej głowy prowadzi do uszkodzenia skóry. W efekcie może rozwinąć się stan zapalny, wzrasta także





ryzyko zakażenia bakteryjnego lub grzybiczego. Ponadto przy wszawicy dziecko może być niespokojne, rozdrażnione, mieć trudności z zasypianiem i często drapać się po głowie. Uważni rodzice mogą zauważyć zaczerwienienia skóry głowy i karku, drobne ranki lub strupki powstałe w wyniku drapania, a także gnidy – czyli jaja wszy – przyklepione do włosów blisko skóry. Czasami można dostrzec także same dorosłe wszy, poruszające się po skórze głowy.

### Jak rozpoznać wesz głowową?



Wszy można zaobserwować gołym okiem. Mają płaską i podłużną budowę ciała. Ich głowa jest nawet dwa razy krótsza od tułowia. Samice osiągają długość od 2,4 do 4,7 milimetrów, a samce od 2 do 3 milimetrów, więc są naprawdę malutkie. Wszy posiadają po trzy pary silnych odnóży. Nie mają skrzydeł i nie mogą skakać – poruszają się wyłącznie

poprzez pełzanie. Ciało wszy ma jasną, białawą barwę. Jednak ich ubarwienie może się zmieniać zależnie od stopnia odżywienia. Gdy są najedzone, mogą przyjmować nawet brunatny kolor. Samice wszy składają jaja w liczbie około 100 sztuk. Są one małe (do 1,5 milimetra długości), owalne i otoczone grubą otoczką. Jaja wszy fachowo określane są mianem gnidy. Mają biały lub biało-żółty kolor. Znajdują się przy nasadzie włosów, a najłatwiej odnaleźć je na karku i za uszami. Są przytwierdzone przy pomocy lepkiej wydzieliny, przez co bardzo trudno je ściągnąć z włosa.

### Jak dochodzi do zarażenia?

Do zakażenia wszawicą dochodzi niemal wyłącznie poprzez bezpośredni kontakt głowa do głowy. Dlatego środowiska takie jak przedszkola i szkoły są miejscami, gdzie problem pojawia się najczęściej. Dzieci podczas zabawy swobodnej są blisko siebie, pochylają się nad tymi samymi książkami czy klockami, przytulają się i nieświadomie ułatwiają pasożytom przejście z jednej głowy na drugą. Rzadziej do zarażenia może dojść przez używanie wspólnych przedmiotów mających kontakt z włosami, takich jak czapki, szczotki, gumki do włosów czy poduszki.



### Leczenie

Rozpoznanie wszawicy u dziecka nie wymaga konsultacji z lekarzem. Wizyta u specjalisty jest konieczna, gdy doszło do uszkodzenia skóry głowy lub jej nadkażenia. Zaobserwowanie wszy u dziecka wymaga wdrożenia natychmiastowego leczenia. Terapii powinni poddać się wszyscy z otoczenia chorego. O chorobie należy powiadomić przedszkole





lub szkołę. Na czas kuracji warto pozostawić dziecko w domu i ograniczyć kontakt ze zdrowymi osobami. Ma to na celu zmniejszenie ryzyka rozprzestrzeniania się choroby. Leczenie wszawicy polega na zastosowaniu specjalnych preparatów dostępnych w aptece bez recepty. Mogą to być szampony, pianki, lotiony lub spraye, które niszczą wszy i ich jaja. Bardzo ważne jest, aby stosować je dokładnie według instrukcji producenta oraz powtórzyć kurację po około 7–10 dniach. Równocześnie należy dokładnie wyczesywać włosy gęstym grzebieniem (najlepiej sprawdzi się NitFree Terminator) i sprawdzać głowy wszystkich domowników. Profilaktycznie warto też wyprać w wysokiej temperaturze pościel, ręczniki, czapki i ubrania mające kontakt z głową dziecka. Przedmioty, których nie da się wyprać, można szczelnie zamknąć w worku na kilka dni – bez dostępu do żywiciela wszy giną zazwyczaj po upływie 24 do 48 godzin w zależności od temperatury otoczenia. Gorzej jest z gnidami (jajami), gdyż te mogą przetrwać aż około 7-10 dni, dlatego też po upływie tego czasu konieczne jest powtórne zastosowanie preparatu przeciwko wszawicy.



### Leki i środki apteczne na wszawicę

Leczenie wszy u dziecka powinno odbywać się przy pomocy dedykowanego preparatu aptecznego. Środki dostępne w aptekach bez recepty mają postać szamponów, płynów, lotionów i sprayów. Ich substancją czynną mogą być:

- permetryna
- oleje silikonowe (np. cyklometikon)
- ciekła parafina
- oleje i wyciągi roślinne

Leczenie wszawicy u dziecka preparatami aptecznymi należy przeprowadzić ściśle z zaleceniami producenta dotyczącymi sposobu aplikacji i czasu trwania terapii. Po zastosowaniu środka konieczne jest wyczesanie włosów grzebieniem z gęstymi zębami. Zabieg ten pozwala na usunięcie martwych wszy i gnid.



### Zapobieganie

Choć wszawicy nie da się całkowicie wyeliminować, można znacznie ograniczyć ryzyko jej pojawienia się. Pomagają w tym regularne kontrole głowy dziecka, szczególnie gdy w przedszkolu pojawi się przypadek zakażenia. Warto uczyć dzieci, aby nie pożyczaly czapek, szczotek czy gumek do włosów, a długie włosy spinać w warkocze lub kucyki. Najważniejsze jest szybkie reagowanie – im wcześniej zostanie zauważony problem, tym łatwiej go opanować. Kiedy mamy do czynienia z wszawicą w przedszkolu lub szkole warto wyposażyć się w preparaty profilaktyczne i spryskiwać nimi głowę i włosy dziecka.





## Mity na temat wszawicy

- **Wszy pojawiają się tylko u dzieci z zaniedbanych domów.**

Nieprawda. Wszawica nie ma związku z brakiem higieny. Wszy równie chętnie bytują na czystych, jak i na brudnych włosach.

- **Wszy skaczą z głowy na głowę.**

Wszy nie potrafią skakać ani latać – poruszają się wyłącznie pełzając.

- **Farbowane włosy chronią przed wszami.**

To bardzo popularne przekonanie, ale nie do końca prawdziwe. Farba do włosów może utrudnić wszom przetrwanie w momencie farbowania, jednak nie daje trwałej ochrony. Wszy mogą pojawić się również na włosach farbowanych.

- **Wszawica dotyczy tylko dzieci.**

Pasożyty te mogą wystąpić u osób w każdym wieku, chociaż dzieci w placówkach oświatowych są na nie bardziej narażone.

- **Należy ogolić głowę, aby pozbyć się wszawicy.**

Golenie nie jest konieczne. Nowoczesne preparaty na wszawicę (szampony, spraye) oraz dokładne wyczesywanie są wystarczająco skuteczne.

- **Zwierzęta domowe mogą przenosić ludzkie wszy.**

Wesz ludzka nie bytuje na zwierzętach. Psy czy koty mają inne gatunki pasożytów, które nie zagrażają ludziom.

- **Zwykłe umycie włosów szamponem usuwa wszy.**

Wszy mają specjalne pazurki, którymi mocno trzymają się włosów, a gnidy (jaja) są przyklejone specjalną substancją. Zwykły szampon nie wystarczy, konieczne są specjalistyczne środki.

- **Wszy żyją tylko w długich włosach.**

Długość włosów nie ma znaczenia. Wszy składają jaja blisko skóry głowy, więc krótka fryzura nie chroni przed zarażeniem.

- **Wszy giną w chlorowanej wodzie na basenie.**

Wszy potrafią przetrwać pod wodą, zamykając swoje narządy oddechowe, nawet przez kilka godzin. Woda chlorowana na basenie nie jest dla nich szkodliwa.



# Wiosna i emocje dziecka

Wiosna kojarzy się nam z odnową, pozytywną energią, słońcem i radością, aczkolwiek dla niektórych dzieci może być okresem wyzwań emocjonalnych. Wielu rodziców zauważa, że właśnie o tej porze roku ich dzieci stają się bardziej marudne, pobudzone albo płacziwe. Przedszkolak, który zimą był spokojny, nagle reaguje silniej na drobiazgi, szybciej się złości i trudniej mu się skupić. To nie przypadek – organizm dziecka, podobnie jak dorosłego, musi przystosować się do dużych zmian, jakie niesie ze sobą wiosna.



## Co się zmienia w organizmie dziecka na wiosnę?

Zmiany pór roku wpływają na funkcjonowanie biologiczne człowieka, w tym na układ hormonalny i nerwowy. Wiosną, wraz z wydłużeniem się dnia i zwiększoną ekspozycją na światło słoneczne, dochodzi do zmian w produkcji hormonów takich jak serotonina i melatonina. Serotonina, zwana „hormonem szczęścia”, odpowiada za regulację nastroju, podczas gdy melatonina kontroluje rytm snu i czuwania. Zwiększone nasłonecznienie może prowadzić do obniżenia poziomu melatoniny i wzrostu serotoniny, co wpływa na poziom energii i samopoczucie. Po zimie ciało dziecka jest często zmęczone. Krótsze dni, mniej słońca, więcej infekcji i mniej ruchu na świeżym powietrzu sprawiają, że układ nerwowy funkcjonuje w trybie „oszczędnym”. Wiosną wszystko się zmienia – dni są dłuższe, jest więcej bodźców, więcej dźwięków, zapachów, kolorów. Dla dorosłego to przyjemne, ale dla dziecka może być... przytłaczające.

Układ nerwowy przedszkolaka wciąż się rozwija i nie radzi sobie jeszcze tak dobrze z nadmiarem wrażeń, a dodatkowo nagłe zmiany w poziomach hormonów mogą prowadzić do zaobserwowania objawów takich jak:

- większa drażliwość
- częste wahania nastroju
- trudności z koncentracją
- problemy ze snem
- zmęczenie
- zwiększona impulsywność
- wrażliwość na hałas i chaos
- skłonność do wybuchów





## Przesilenie wiosenne a samopoczucie dziecka

Przesilenie wiosenne to okres, w którym organizm adaptuje się do nowych warunków środowiskowych. U dzieci może to objawiać się zmęczeniem, apatią czy obniżoną odpornością. Zmiany te wynikają z konieczności przystosowania się do nowych warunków, co może być wyzwaniem dla młodego organizmu.

### Czynniki środowiskowe i społeczne

Wiosna to czas intensywnych zmian w otoczeniu dziecka – przyroda budzi się do życia, dni stają się dłuższe, a aktywność na świeżym powietrzu wzrasta. Te zmiany, choć pozytywne, mogą być dla dziecka źródłem dodatkowych bodźców, co w połączeniu z innymi obowiązkami (np. zajęcia dodatkowe) może prowadzić do przeciążenia sensorycznego i emocjonalnego.

Dodatkowo, wiosna często wiąże się z większą liczbą wydarzeń społecznych, takich jak wyjścia, wyjazdy, wycieczki czy rodzinne spotkania. Dla dzieci, zwłaszcza tych bardziej wrażliwych, może to stanowić dodatkowe źródło stresu i napięcia.

**Wiosna to czas intensywnej adaptacji. Zmienia się rytm dnia – dzieci później zasypiają, bo jest jaśniej, a wstają o tej samej porze. To oznacza niedobór snu, a zmęczony przedszkolak to przedszkolak, który: szybciej się złości, jest częściej sfrustrowany i płaczący. Dodatkowo po zimie organizm może mieć niedobory witamin i mikroelementów, co również wpływa na samopoczucie.**

### Emocje dziecka – co tak naprawdę chce nam powiedzieć?

Kiedy dziecko krzyczy, płacze lub się złości, bardzo rzadko chodzi o „złe zachowanie”, nieposłuszeństwo czy robienie rodzicowi na przekór. Częściej dziecka wysyła nam sygnał, że ma problem, którego nie potrafi rozpoznać i nazwać. Zazwyczaj poprzez „niegrzeczne” zachowanie przekazuje nam informacje typu: „Jestem zmęczony”, „Za dużo się dzieje”, „Nie potrafię sobie z tym poradzić”. Wszak przedszkolak nie umie jeszcze powiedzieć: „Mamo, mam przeciążony układ nerwowy”. Dziecko pokazuje to swoim zachowaniem.

#### ***Ruch – lekarstwo na emocje***

**Wiosną dzieci mają ogromną potrzebę ruchu. To ich sposób na rozładowanie napięcia. Skakanie, bieganie, wspinanie się – to nie tylko zabawa, ale regulacja emocji. Dziecko, które się rusza, łatwiej potem usiadzie i się skupi.**





## Jak wspierać dziecko w okresie wiosennym?

1. **Regularny harmonogram dnia:** Utrzymanie stałych godzin snu, posiłków i nauki pomaga w stabilizacji rytmu dobowego dziecka, co może łagodzić objawy związane z przesileniem wiosennym.
2. **Zbilansowana dieta:** Wprowadzenie do jadłospisu dziecka produktów bogatych w witaminy i minerały wspiera jego odporność i poziom energii. Szczególnie ważne są witaminy z grupy B, magnez oraz kwasy omega-3.
3. **Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu:** Regularne spacery, zabawy na podwórku czy jazda na rowerze pomagają w redukcji stresu i poprawiają nastrój dziecka.
4. **Ograniczenie dodatkowych bodźców:** Warto zwrócić uwagę na ilość czasu spędzanego przed ekranem oraz na natężenie zajęć pozalekcyjnych, aby nie przeciążać dziecka nadmiarem aktywności.
5. **Otwarte rozmowy o emocjach:** Zachęcanie dziecka do wyrażania swoich uczuć i obaw pozwala na lepsze zrozumienie jego potrzeb i dostosowanie wsparcia.
6. **Techniki relaksacyjne:** Nauka prostych metod relaksacji, takich jak głębokie oddychanie czy wizualizacje, może pomóc dziecku w radzeniu sobie z napięciem i stresem.

## Kiedy szukać pomocy specjalisty?

Jeśli objawy takie jak drażliwość, smutek czy problemy ze snem utrzymują się u dziecka przez dłuższy czas i znacząco wpływają na jego codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z pediatrą lub psychologiem dziecięcym. Wczesna interwencja pozwala na skuteczniejsze wsparcie dziecka i zapobieganie ewentualnym trudnościom w przyszłości.

Zmiana pory roku, zwłaszcza przejście z zimy do wiosny, to czas pełen wyzwań dla organizmu dziecka. Świadomość wpływu tych zmian na emocje i zachowanie najmłodszych pozwala rodzicom na skuteczniejsze wsparcie i tworzenie warunków sprzyjających harmonijnemu rozwojowi.



# Jak poczuć wielkanocny klimat?

Chociaż Wielkanoc nie jest tak uwielbiana i wyczekiwana przez dzieci jak Boże Narodzenie, to jednak trzeba przyznać, że też ma swój niepowtarzalny klimat. Mnóstwo ciekawych tradycji, wszechobecny zapach wiosny i budząca się do życia przyroda jest tym, co czyni Wielkanoc wyjątkową i pełną uroku. To idealny czas na wspólne aktywności w gronie najmłodszych członków rodziny. Dzieciaki będą świetnymi pomocnikami w kuchni, mogą też odciążyć nieco rodziców w porządkach, dzięki czemu przedświąteczne prace pójdą sprawniej, a wolny czas będziecie mogli wykorzystać na zabawę lub odpoczynek. Podpowiadamy, jak spędzić ten wyjątkowy okres kreatywnie!



Mając w perspektywie spędzenie Wielkanocy w gronie najbliższych, warto uczynić ten czas wyjątkowym dla naszych dzieci. Angażowanie ich w obowiązki to świetna okazja do nauki gotowania czy sprzątanania, a przy okazji poznawania tradycji związanych ze świętami – zarówno tych, które powoli odchodzą w zapomnienie, jak i nowych, napływających do nas z innych krajów. Maluchy chętnie pomogą i będą się przy tym świetnie bawić! Warto też celebrować wspólnie Śmigus Dyngus, pograć w tradycyjne gry, takie jak walatka oraz poszukać jajek-niespodzianek ukrytych w ogrodzie.

## Świąteczne wypieki dla małych i dużych

Wielkanoc kojarzy się z pysznymi wypiekami takimi jak ciasteczka, baby i mazurki z migdałami i orzechami. Do pieczenia warto zaangażować dzieci – mogą wykrawać ciasteczka lub ozdabiać lukrem, posypkami i bakaliami. Będzie to dla nich świetna zabawa i możliwość nauczenia się nowych rzeczy. Ponadto dekorowanie doskonali zdolności manualne, rozwija wyobraźnię i jest świetnym ćwiczeniem przed nauką pisania. Wypieki mogą być w kształcie jajek, zajaczków czy kurczaczków – wyobraźnia maluchów nie zna granic! Robienie ciastek będzie ciekawsze, gdy dzieci będą miały do dyspozycji kolorowe akcesoria kuchenne, czapkę kucharską lub specjalne foremki w kształcie zwierzątek, których dostępność na rynku jest coraz większa.





## Egg Hunt, czyli polowanie na jajka wielkanocne

W krajach takich jak Wielka Brytania, Niemcy czy Francja dzieci nie wyobrażają sobie Wielkanocy bez poszukiwania jajek ukrytych wcześniej przez dorosłych. W Polsce ta tradycja jest jeszcze nowa, ale to świetna zabawa dla całej rodziny, którą uwielbiają nie tylko najmłodsi, bowiem niezależnie od wieku, każdy uwielbia znajdować skarby! Jajka same w sobie mogą być prezentem – szczególnie te zabawkowe lub czekoladowe, ale często też do plastikowych form wkłada się drobne upominki dla znalazcy. Jeśli aura na zewnątrz będzie ciepła i wiosenna schowajcie jajka w ogrodzie, a nawet w parku. Natomiast w deszczową pogodę poszukiwania mogą odbywać się w domu – tam też jest wiele zakamarków, w których można ukryć skarb.



## Kraszanki, pisanki, oklejanki



Świetnym pomysłem na kreatywną zabawę z dzieckiem jest wspólne ozdabianie jajek. Wzory nie muszą być tradycyjne – pozwól dziecku działać zgodnie z jego wyobraźnią i namalować zwierzątka, bużki czy dinozaury. Dzieci mogą malować pisanki farbami, flamastrami, okleić je kolorowym papierem albo wótczką. Jeśli jajka będą przeznaczone do zjedzenia, warto postawić na bezpieczny barwnik, który nie przedostanie się do jajka. Ekologicznym sposobem są kraszanki. Ich nazwa wywodzi się od słowa „kraścić”, czyli barwić. Jajka należy ugotować w barwnym wywarze z naturalnych składników takich jak łupiny cebuli czy włoskiego orzecha, kory dębu, soku z buraka czy pędów młodego żyta. Takie jajka można ozdobić potem zwykłymi naklejkami lub flamastrami. Wspólne dekorowanie jest też dobrym czasem na zabawę w walatkę, która polega na stukaniu się czubkami jajek lub toczeniu pisanek po stole, tak by się zderzyły. Wygrywa ten, którego jajko rozbiło pisanek przeciwnika.

## Śmigus-Dyngus nawet w złą pogodę

Powoli odchodzący w zapomnienie zwyczaj polewania się wodą w Poniedziałek Wielkanocny to tradycja, którą warto przypominać dzieciom. Wyrażając zgodę na oblewanie się wodą na powietrzu warto wspomnieć dzieciom o zachowaniu ostrożności i bezpieczeństwa: nie lać wody na głowę i twarz, nie polewać, kiedy ktoś tego nie chce i wrócić do domu zaraz po zabawie, aby zdjąć mokre ubranie. Pamiętajmy też, aby do oblewania się przygotować dzieciom ciepłą wodę i zabawki, a zamiast kubków czy wiader – zabawki, z których woda nie będzie lała się strumieniem, a delikatnie. Nie zawsze jednak pogoda pozwala na przebywanie w ogrodzie, dlatego gdy za oknem chłód i deszcz





postawcie na aktywności w domu. Możecie wspólnie zrobić łódki z recyklingu, wykorzystując stare plastikowe opakowania, słomki czy styropianowe pojemniki po żywności. Sklejanie i ozdabianie statków oraz łodzi podwodnych będzie dla dzieci zabawą na długie godziny. Później możecie wspólnie wypróbować je w wannie lub dużej misce napetnionej wodą. Ciekawym sposobem na rozrywkę tego dnia będą malowanki wodne, czyli takie, do których nie są potrzebne farby. Wystarczy pędzelek i kubek z wodą, a po chwili na specjalnej książeczce pojawiają się piękne, kolorowe obrazki! Doskonałym pomysłem na alternatywny Lany Poniedziałek będzie dla maluchów wieczorna kąpiel z dodatkiem kolorowych kul lub zabawek i akcesoriów przeznaczonych do pluskania się w wannie.



*A my życzymy Państwu pogodnych  
i rodzinnych Świąt Wielkanocnych, wypełnionych  
nadzieją budzącą się do życia przyrody.  
Niech ten czas tchnie w Wasze serca spokój  
i radość, a moc wielkanocnego poranka przyniesie siłę  
i pogodę ducha.*

**Z wiosennym pozdrowieniem,  
Anna Sołowianiuk i Justyna Bańkowska**

