

Modulul II.

SĂNĂTATEA COPILULUI

SUPORT DE CURS TEORETIC ȘI GHID PRACTIC
(pentru educatori parentali)



CENTRUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE TIMPURIE ȘI INFORMARE A FAMILIEI (CNETIF)

Modulul II. SĂNĂTATEA COPILULUI este parte din Pachetul de Resurse **PROGRAME DE EDUCAȚIE PARENTALĂ** și a fost elaborat în cadrul proiectului “Dezvoltarea și testarea/pilotarea Programelor de Educație Parentală în Republica Moldova”(2016), susținut de UNICEF și implementat de Centrul Național pentru Educație Timpurie și Informare a Familiei (CNETIF).

Punctele de vedere exprimate în acest Pachet de Resurse sunt cele ale autorilor și nu angajează în nici un fel instituțiile de care aceștea aparțin, tot așa cum nu reflectă poziția instituției care a finanțat proiectul sau care a asigurat managementul acestuia.

La elaborarea Modulului SĂNĂTATEA COPILULUI au colaborat:

DIMA Angela, master în management peșcolar, metodist, Instituția preșcolară nr. 201, or. Durlăști

HOLBAN Ala, doctor în medicină, Universitatea de Medicină și Farmacie „N. Testemițeanu”

PELIVAN Viorica, master în pedagogie, specialist principal – metodist, DGETS, Chișinău

Coordonatori:

VRÂNCEANU Maria, psiholog, consultant, Ministerul Educației

ZOTEA Natalia, master în psihologie, metodist, Instituția preșcolară nr. 183, Chișinău;

Varianta de pilotare

SUPPORT DE CURS TEORETIC

CUPRINS:

	Pag.
1. Igiena copilului	4
2. Securitatea copilului.....	16

Tema 1. IGIENA COPILULUI

Scopul modului și rezultatele instruirii

Scopul acestei teme este îmbunătățirea cunoștințelor părinților despre importanța formării la copii a deprinderilor de igienă personală de la vârsta fragedă, cât și despre respectarea normelor de igienă zi de zi. O atenție sporită se acordă igienei mâinilor, igienei alimentației pentru a preveni diverse boli.

Mai mult de jumătate din toate bolile și decese în rândul copiilor mici sunt cauzate de microbi care ajung în gura copilului, prin alimente și apă. Informația care se conține aici poate ajuta familiile și comunitățile să prevină transmiterea microbilor și să reducă numărul de îmbolnăviri și de decese.

Mesaje de bază

1. Putem preveni bolile prin spălarea cu apă și săpun a mâinilor, după WC și înainte de a atinge mâncarea.
2. Bolile pot fi prevenite prin fierberea apei de băut, dacă nu este apă potabilă din rețeaua de apă a localității.
3. Copilul trebuie să aibă o odaie a sa, iar în cazul, când nu e posibil, trebuie să aibă un colț al său în odaia comună și în mod obligatoriu, propriul pat în care va fie culcat din primele zile de viață.
4. Ce sunt regulile de igienă a locuinței/habitatului, periodicitatea cu care se curăță, îngrijesc încăperile, locul/odaia micuțului, reguli de igiena corporală și a îngrijirii părului, igiena mâinilor și îngrijirea unghiilor, a pielii și a mucoaselor, igiena cavității bucale, igiena vestimentației și încălțăminteii a încăperii, igiena la toaletă, igiena alimentației și cum să le formeze aceste deprinderi copiilor mici.

Finalități obținute

La finele acestui modul participanții/educatorii parentali își vor îmbunătăți cunoștințele referitoare la următoarele momente:

- Ce include noțiunea de igienă și care sunt tipurile și regulile de igienă ce trebuie respectate de adult și formate la copilul mic? Care sunt condițiile elementare pentru respectarea igienei la copiii de 1 - 3 ani?.
- Ce sunt deprinderile de igienă personală, tipurile de igienă, vârsta copilului de la care începem formarea și respectarea deprinderilor de igienă.
- Care sînt condițiile pentru respectarea igienei personale a copilului mic.
- Cum să facă atractive activitățile de rutină pentru respectarea igienei personale.
- Care sunt regulile de igienă alimentară și de prevenire a înecului cu alimente a copilului mic.

1. Deprinderi de igienă personală a copilului mic

Unul din factorii care influențează starea de sănătate a copilului este igiena. Copilul mic este ca un magnet pentru microbi. Pe oriunde pune mînuța, germeii sînt pregătiți să se lipească de el și nerăbdători să-și facă de cap prin organismul lui.

Un număr mare de boli și decese în rîndurile copiilor sînt condiționate de microbi care ajung în gura copilului prin alimente, apă, prin jucării și alte obiecte pe care copilul le ia în gură. Altă parte de boli este provocată de microbi care nimeresc în organismul copilului prin piele, mucoase. La vârste mici, conceptul de igienă personală este o enigmă pentru copil. Ar prefera mai degrabă să se scalde în noroi, unde e mai distractiv, decît să facă băiță sau să se joace în nisip, decît să stea la duș. Obiceiurile sănătoase de igienă se dobîndesc în timp și este de datoria părinților să-l învețe pe cel mic cum să-și protejeze corespunzător sănătatea de atacul germenilor/microbilor din jur!

De cine depinde respectarea normelor sanitaro-igienice, unul din cei mai importanți factori care influențează Modul Sănătos de Viață (MSV) ? De educație, cultură, curent social. Pentru deplina și armonioasa dezvoltare a personalității sale, copilul trebuie să crească într-un mediu familial, într-o atmosferă de fericire, dragoste și înțelegere. Acest deziderat nu poate fi atins dacă familia, mediul în care se dezvoltă copilul nu-i asigură starea de sănătate. Rolul determinant în educarea MSV îi revine părinților, altor categorii de îngrijitori, comunității. Familia este o sursă însemnată de exemple pentru un comportament corespunzător și sănătos.

Bolile condiționate de diverși microbi pot fi prevenite prin:

- Asigurarea copilului cu odaie separată, cu pat separat,
- Asigurarea igienei habitatului/locuinței,
- Respectarea igienei corporale și îngrijirea părului,
- Spălarea corectă a mîinilor, îngrijirea unghiilor, îngrijirea nasului,
- Igiena orală,
- Igiena la toaletă,
- Asigurarea igienei lenjeriei,
- Asigurarea igienei îmbrăcăminte și a încălțăminte,
- Deprinderi de igienă la masă,
- Spălarea fructelor, legumelor,
- Asigurarea copiilor cu obiecte de igienă personală.

2. Crearea condițiilor pentru respectarea igienei

Igiena la copiii 1 - 3 ani

Igiena și copilul mic sînt două "concepte" care de cele mai multe ori se resping reciproc. Copiii cu vârsta între 1 și 3 ani nu au nici-o noțiune despre igiena sau lucrurile de care trebuie să se ferească pentru a nu se îmbolnăvi - mîncă de pe jos sau de pe talpa papucilor, se scobesc în nas, testează creioanele și cariocile colorate pe propriul corp, sînt mult prea familiari cu fluidele corporale și murdăria în general este cel mai bun "prieten" de joacă. Din fericire părinții au la dispoziție una dintre cele mai bune metode pentru a-l învăța pe cel mic regulile de bază ale igienei - exemplul personal. Începeți prin a-i arăta celui mic cum vă spălați pe mîini, cum vă suflați nasul și cum vă spălați pe dinți. Cu cît începeți mai devreme, cu atît copilul va accepta mai ușor aceste reguli, care de fapt contravin fericirii copiilor mici.

Copilul deprinde cel mai repede și mai ușor obiceiurile sănătoase de igienă personală dacă le vede în familie. Atît timp cît părinții și ceilalți membri ai familiei au grijă să respecte toate regulile esențiale de igienă, copilul le va deprinde mai ușor și mai repede.

Dar dacă copilul nu vede niciodată ca membrii familiei să-și spele mîinile înainte de masă, făcînd duș zilnic sau folosind periuța de dinți, nici el nu va fi foarte tentat să însușească aceste obiceiuri în rutina lui zilnică.

Un alt truc prin care determinăm copilul să respecte regulile de igienă este să avem grijă să i le implementăm printre obiceiurile zilnice într-un mod cît mai atractiv pentru el. Numai așa i se va suscita și menține interesul și i se vor părea interesante aceste activități.

Dincolo de distracția din timpul învățării e important, pe măsură ce crește, să-i explicăm constant și importanța respectării acestor reguli de igienă pentru sănătatea lui. Explicăm ce se întîmplă cînd mînîncă cu mînuțele murdare, cînd își bagă mîna cu microbi în nas sau în ochi ori dacă nu se spală bine pe dințișori.

1.1. Asigurarea copiilor cu odaie separată, cu pat separat

- Se recomandă ca copilul să doarmă într-un spațiu separat. Ideal ar fi ca el să aibă odaia sa. Sau, pînă la o anumită vîrstă (1 –2 ani) poate sta în odaie cu părinții. Trebuie menționat faptul că nou-născutul trebuie să doarmă singur, în camera părinților, dar în pătuțul lui. Un bebeluș este foarte puțin mobil, mai ales în primele patru luni de viață, astfel încît riscul de a se sufoca în patul părinților, din cauza păturii sau a pernelor, este mare. De asemenea, în situația în care bebelușul doarme în patul părinților, există pericolul de a fi lovit în timpul nopții, ceea ce poate duce la consecințe nefaste pentru un copil de vârste foarte mici.
- Odaia în care se află copilul trebuie să fie luminoasă, aerisită, caldă. Temperatura optimă este de 18° – 20°C.
- Este important unde este așezat patul copilului. Trebuie evitată plasarea lui în vecinătatea imediată a surselor de încălzire (calorifer, sobă, cămin), mai departe de ușă și geamuri (deoarece apare pericolul să tragă de draperii, jaluzele, flori de pe geam, să se cațere pe geam, să arunce cu obiecte/jucării în geam. Astfel copilul va fi protejat de supraîncălzire, răcire și diverse traumatisme.
- Distanța dintre grătile patului va fi aproximativ de 6 cm, pentru ca copilul mic să nu-și strecoare capul printre ele. Bara orizontală superioară trebuie să se afle la 66 de centimetri deasupra saltelei, cînd salteaua se află în cea mai joasă poziție. În cazul în care copilul e mai mare cu doi centimetri decît bara superioară, a sosit vremea să-l mutați într-un pat obișnuit.
- Patul va avea o saltea tare ca spatele copilului să stea drept. În primele 3 luni poate fi utilizat și un coș de nuiele cu fund solid, care este mai ușor de transportat dintr-o odaie în alta. Sub cap se pune un scutec împăturit. Salteaua trebuie să se potrivească perfect în pătuț. Dacă salteaua nu se potrivește bine, copilul ar putea aluneca între saltea și marginea patului și s-ar putea sufoca. Înălțimea saltelei ar trebui să poată fi reglată la cel puțin trei niveluri. Scoateți din pat orice fel de perne sau jucării, ca să nu se sufocă cu ele.
- Copilul se culcă în timpul somnului pe spate sau pe o parte, și nici de cum pe burtă pentru a nu se sufoca.
- O pijama pentru dormit, tip **salopetă**, îi va ține suficient de cald copilului în timpul somnului. Dacă trebuie neapărat să folosiți o pătură, introduceți marginile ei sub saltea. Puneți copilul cu picioarele lipite de un panou de la capăt, iar pătura nu trebuie să se ridice mai sus de pieptul lui.

- Pernele trebuie să fie plate și nu rotunjite, deoarece copilul ar putea rămâne prins între perna și saltea și s-ar putea sufoca.
- Copiii de sex opus pînă la o anumită vîrstă (2-3 ani) pot să doarmă în aceeași odaie, dar în paturi separate. Odată cu creșterea copilului este important ca el să se poată mișca liber prin odaie, de aceea odaia trebuie amenajată în așa fel ca să evite eventualele traumatizări.

1.2. Asigurarea igienei habitatului/locuinței

Pentru a avea o bună stare de sănătate, omul are nevoie de curățenie. Persoanele dar mai ales copiii care trăiesc în locuințe neîngrijite sînt mai ales atinse de o serie de boli legate de insalubritate ca febra tifoidă, hepatita epidemica, parazitozele intestinale, dizenteria, furunculozile pielii etc. căci copilul mic pune mîinile pe diferite obiecte, se tîrăște pe podea și duce totul la gură, sau pune cu mîinile murdare în gură alimente. Curățenia locuinței este o necesitate și ea se întreține prin mai multe operații, din care unele trebuie efectuate zilnic, altele săptămînal, lunar, trimestrial. Orientativ, aceste operații sînt următoarele:

Zilnic:

- se deschid geamurile pentru aerisire, se aranjează paturile, se șterge praful. Vara ținem fereastra deschisă zi și noapte, ca să avem cît mai mult aer curat în casă. Vom deschide acea fereastră care are o plasă de protecție de muște și țînțari, alte insecte. Iarna aerisim de cîteva ori pe zi, mai cu seama dimineața, cînd facem curățenia și scoatem așternutul la aer; la prînz după ce am strîns masa, ca să iasă mirosul de mîncare; și seara înainte de culcare, ca să respirăm în timpul somnului aer curat. Aerul din încăperea nu trebuie să aibă o concentrație de dioxid de carbon mai mare de 0,07% (limita maximă). Dacă aveți posibilitate, faceți aerisire prin curent. Oferiți posibilitatea să se aerisească mai bine camerele. Faceți aerisirea camerelor prin curent în absența copiilor.
- se spală pardoseala din hol, bucătărie, baie. Ar fi bine ca cîrpa și vasul în care spălați pardoselile să fie diferite de cele cu care curățiți camera și bucătăria.
- se spală obiectele sanitare și orice recipient murdar, vasele și tacîmurile.
- se îndepărtează reziduurile din casă.

Săptămînal:

- se face curățenie în întreaga locuință.
- se aspiră covoarele.
- se dezinfectează obiectele sanitare din bucătărie, baie, WC.
- se scutură paturile, plapomele.
- se spală lenjeria de corp. Lenjeria de pat se spală cel puțin la două săptămîni.
- se curăță mașina de gătit, frigiderul.

Lunar:

- se curăță de praf pereții.
- se curăță parchetul, cu deplasarea mobilelor și ștergerea prafului de sub ele.
- se face ordine în dulapuri inclusiv în cele din bucătărie și în rafturile din cămară.

Trimestrial:

- se face curățenie generală foarte amănunțită, primăvara, vara și toamna.
- se spală perdelele, geamurile și tîmplăria ferestrelor și ușilor.

- se curăță covoarele mari în aer liber.
- se curăță husele care acoperă mobila.
- debarasați periodic întreaga locuință de obiecte inutile.

1.3. Igiena corporală

- Igiena corporală este asigurată prin spălarea pielii corpului. Nou născutului baie i se face zilnic. Sînt comode în acest scop cădițele din plastic, iar temperatura apei va fi de 37 °C. Temperatura băii se verifică cu un termometru special. Un capăt al căzii trebuie ridicat mai sus pentru ca capul să fie deasupra apei. Unele mame greșit scot copilul din baie ținîndu-l de cap prin asta sperîndu-l și traumîndu-l. După baie copilul se învelește cu un prosop flaușat cu care se tamponează ușor pielea fără a o freca. Apoi se prelucrează plaga ombilicală. Copilul nu trebuie lăsat singur în cadă nici pentru o clipă! Un prunc se poate îneca în cîțiva cm de apă!
- Chiar dacă copilul a crescut, băița zilnică rămîne obligatorie. Pentru că micuțul aleargă, se cațără, se tăvălește și transpiră din belșug. Ajutați-l să se spele pe tot corpul, inclusiv pe picioare, pe fese și pe spate. Dacă copilul e fetiță, toaleta părților intime se face dinspre față spre spate (de la orificiul urinar spre anus); dacă e băiat **se face cu apă și săpun fără a dezveli glandul/prepuțul. Este suficient, pentru a păstra o igienă corespunzătoare.** În nici un caz nu se va forța decalotarea glandului/prepuțul. Acest lucru poate fi dureros și poate afecta negativ psihicul copilului. De asemenea pot apărea infecții sau alte complicații. Prepuțul se va retracta din ce în ce mai mult pe măsură ce copilul va crește. Copilului zilnic i se face baie, iar mai tîrziu (4 –5 ani) copilul trebuie învățat să o facă singur. Dacă din cauza folosirii scutecelor copiii fac iritații în formă de erupții mici sau pete roșii, locurile iritate trebuie spălate cu săpun pentru copii și după uscarea lor delicată să se ungă cu o cremă pentru bebeluși. Dacă e cald în casă trebuie lăsat copilul timp de 15-20 min după fiecare schimb – aerul va contribui la regenerarea pielii. Dacă iritarea nu trece trebuie consultat medicul. Spălarea pielii corpului la orice vîrstă micșorează numărul de microbi aflați pe piele și o protejează de eventuale inflamații ale pielii.
- Învățați-l pe cel mic să denumească corect toate părțile corpului, inclusiv organele genitale - astfel vor putea spune dacă îi doare ceva anume și, totodată, le puteți aminti locurile de care nu trebuie să uite atunci cînd se spală.
- Asigurați copilul cu săpun și prosop individual de față și corp. Astfel îl protejați de diverse boli.

Iată cîteva idei pentru a "îmbuna" copiii care refuză să facă baie:

- Lăsați-l pe cel mic să țină dușul, pentru a-i asigura independența.
- Încurajați-l pe copil să se spele singur, pe corp și pe par; folosiți șampon care nu ustură dacă intră în ochi.
- Copiii mici sînt adesea intimidați de trecerea de la cădița de bebeluș la o cadă mare, pentru adulți - puteți pune în cadă mai puțină apă.
- Asigurați proviziile de jucării pentru băiță.
- Nu forțați copilul să facă baie - cu cît îl presați mai mult, cu atît el va refuza mai aprig.
- Încercați o baie cu spumă, dar folosiți un spumant fără săpun sau organic, care nu va usca pielea copilului.

- Lăsați-i copilului puterea de a decide - ce culoare de șampon vrea, ce fel de săpun, ce prosop, etc.

1.4. Igiena părului

- Nu este obligatoriu, și uneori nici indicat, ca cel mic să se spele pe cap zilnic. Intervalul de zile la care copilul trebuie să-și spele parul depinde de mai multe particularități: tipul de păr, problemele de la nivelul pielii scalpului etc.
- În unele cazuri, părul trebuie spălat o dată la doua zile, dar există și situații în care poate fi spălat la aproape o săptămână. Cereți sfatul pediatrului sau al unui dermatolog în acest sens.
- Este important să îi arătați cum trebuie să se spele pe cap, care sînt pașii de curățare a părului cu șampon și mai ales, cum se clătește corespunzător, pentru ca, în timp, să fie capabil să se spele fără ajutorul dumneavoastră.
- Apoi, tot în cadrul regulilor de igienă a parului intră și perierea sau pieptănarea lui. Învățați copilul să-și pieptene părul zilnic și să și-l aranjeze. Dacă are un par care se încurcă frecvent, învățați-l cum să-l descurce blînd și ușor, fără a-l agresa.
- Dați-i un pieptene sau o perie de păr mică, cu dinții de plastic, cu capete rotunjite.
- Asigurați copilul cu pieptene/perie de păr personală. Nu vă folosiți de aceeași perie toți membrii familiei, deoarece structura părului și a pielii fiecăruia e diferită. Nu-i permiteți să le împrumute și altor persoane, copii din familie, grădiniță, Învățați-l să se pieptene doar cu pieptenele său, și să-l păstreze curat.

1.5. Spălatul pe mîini și pe față

Mîinile copilului sînt principalele mijloace prin care microbii pătrund în organismul lui și dau naștere bolilor. Copilul mic are mereu tendința de a baga mîna în guriță, în nas sau de a o duce la ochi, moduri în care se încurajează transmiterea germenilor în corp. Copiilor le place rutina, astfel încît este o idee bună să transformați spălatul pe mîini într-un obicei regulat, ori de cîte ori este nevoie. Practic, de fiecare dată cînd are mînuțele murdare sau riscă să fie purtător de microbi. Ce-s aia microbi? Sînt punctișoarele alea mici, care nu se văd cu ochiul liber, și care pot provoca tot soiul de boli.

Pentru ca cel mic să nu se plictisească, puteți transforma spălatul mîinilor într-o activitate amuzantă - puneți-l pe copil să cînte ceva sau să spună alfabetul (asta vă va asigura că își spală mîinile suficient timp), dați-i un săpun în forma de animăluțe colorate și parfumate, special pentru copii.

Învățați-l să-și spele mîinile:

- înainte de a se așeza la masă,
- după ce iese de la toaletă,
- cînd vine de la joacă/plimbare sau de la grădiniță,
- după ce s-a jucat cu un animăluț,
- cînd o ajută pe mami să prepare o prăjitură...
- după ce a dus mîna la gură, pentru a strănuta.

Cum se face?

- Apa și săpunul trebuie să fie la un loc accesibil pentru toți membrii familiei.

- Micuțul își moaie întfi mînuțele în apă caldută; apoi, își pune în căușul palmei săpun lichid de preferat celui solid, care e mai ușor de contaminat și își freacă bine palmele, degetele (a nu se uita porțiunea dintre degete și din zona unghiilor!) și dosul mîinii, timp de 20 secunde - 1 minut.
- Mîinile se săpunesc apoi se clătesc cu apă de 3 ori (cel puțin de 2ori).
- Clătirea se face sub jetul de apă, dinspre vîrfurile degetelor spre încheietură, ținînd palmele îndreptate în sus.
- Apoi, cu un prosop uscat și curat (sau, și mai bine, cu hîrtie de unică folosință), mîinile se șterg pînă la uscare deplină.
- Atît acasă, cît și la grădiniță, e bine ca copilul să aibă săpunul său, în caz cînd e solid, de preferință pentru săpun pentru copii.
- Copilul trebuie să aibă prosopul lui de mîini, corp.
- Pot apărea situații în care copilul trebuie să mănînce ceva sau să își ducă mîna la ochi și nu are sursa de apă și săpun. Învățați-l să aibă mereu la el și să folosească șervețele umede dezinfectante pentru a-și curăța mîinile.
- Asigurați copilul permanent cu șervețele umede și uscate de unică folosință pentru mîini și nas.

Unghii curate

Cu cît unghiile sînt mai scurte, cu atît se acumulează mai puține murdării și bacterii. Din păcate tăierea unghiilor nu este o activitate tocmai pe placul copiilor mici. Din acest motiv părinții apelează la tot felul de trucuri, cum ar fi să taie copiilor unghiile în timp ce dorm sau sînt concentrați asupra altui lucru. Unghiile se taie cu foarfece special pentru unghii și este recomandabil ca copilul să aibă propriul foarfece. În cazul cînd este un foarfece comun pentru toți membrii familiei, aveți grijă și îl dezinfectați cu soluții dezinfectante pentru a preveni diverse boli.

Năsuc curat

Pentru copiii mici poate fi incomod să le ștergă altcineva nasul - puteți încerca să-i învățați pe ei să facă asta, chiar dacă va trebui să reveniți pentru a curăța nasul bine. Ștergeți-i nasul cu șervețele de hîrtie de unică folosință. Dacă copilul este răcit și are năsucul rănit de la ștergeri repetate, o cîrpă umezită cu apă caldă poate fi mai blîndă decît un șervețel de hîrtie.

1.6. Igiena orală/a cavității bucale

Spălarea dințișorilor începe odată cu apariția primului dinte, iar la cîteva luni cel mic trebuie să facă și o vizită medicului stomatolog. Abia după vârsta de 2 ani puteți folosi și pasta de dinți la perierea dinților copilului. Periatul dentar trebuie inițiat în îngrijirea copilului încă de cînd este bebeluș. Pe măsură ce crește, este recomandat să începeți să-l învățați cum să-și curețe singur corect dantura.

Spălatul pe dinți este una dintre regulile de igienă personală cel mai greu de implementat în rutina zilnică de îngrijire a copilului, deoarece nu este deloc distractiv și interesant pentru el. Trebuie să fiți inspirat/ă și creativ/ă pentru a-l ajuta să deprindă obiceiul de a-și peria dințișorii.

Faceți spălatul pe dinți amuzant și distractiv pentru el. Învățați-l care sînt mișcărilor corecte de periere a dinților și cum să-și curețe limba pe ritmuri de dans, cîntîndu-i un cîntecel sau recitîndu-i o poezie care conține versuri ajutătoare în acest sens.

Spălați-vă pe dinți împreună cu el. Copilul va fi mai interesat să-și perieze dinții dacă vă vede pe dumneavoastră făcînd asta. În plus, puteți deveni un exemplu pentru el în ceea ce

privește mișcările corecte de periat, modul corespunzător în care se ține perișorul, cum se folosește ața dentară etc.

Pe toate fețele dinților și pe gingie se formează o placă de microbi. Saliva depune o peliculă proteică, pe care se înmulțesc acești microbi. Dezvoltarea lor este favorizată de alimente dulci și lipicioase. Cu cât placa de bacterii/microbi se îngroașă, cu atât e mai periculoasă. 90% din bolile gurii sînt provocate de placa bacteriană. Vă puteți salva dinții, eliminînd placa peste tot unde se găsește.

Pentru a preveni eficient și durabil aceste boli, trebuie să dezorganizați placa bacteriană **zilnic** prin periat corect și atent: Pe gingie – pe cele cinci fețe ale dinților la baza șanțului gingival și mai ales în spațiile dintre dinți.

Nu trebuie confundată placa cu resturile alimentare. Resturile pot să lipsească, dar placa rămîne. Placa este un strat microscopic, invizibil și foarte aderent. Ea nu poate fi îndepărtată prin clătire, ci doar prin - periat.

Pentru îndepărtarea plăcii sînt necesare perii bune și periat corect:

- Oglindă și lumină bună;
- Perie potrivită (cap mic, peri naturali supli cu capătul rotunjit);
- Instrumente interdental (perișoare, fir, scobitori).

Trebuie urmărit bine în oglindă ceea ce faceți:

- Spuma pastei vă împiedică să vedeți perii acționînd în regiunea de curățat, deci începeți prin a muia peria într-o apă de gură și prin a freca gingia și fiecare dinte cîte unul;
- Peria așezată la 45° freacă vertical, cu ușoare vibrații orizontale, dinspre gingie spre marginea dinților: întotdeauna de la roșu la alb;
- Asigurați curățirea interdentală cu perișoare (pentru copii), fir, scobitoare.;

Periatul cu pastă adaugă fluor smalțului și împătează gura. Periatul de seară este cel mai important pentru dinți. Astfel ei vor fi lipsiți pentru 12 ore de placa bacteriană. Evitați consumul de dulciuri lipicioase, băuturile gazoase dulci, ronțăitul între mese.

Nu uitați că sînteți persoana responsabilă pentru sănătatea bucală a copilului și trebuie cu toată seriozitatea să-l învățați cum să-și spele corect dinții.

Periatul dinților e esențial pentru a preveni apariția nesuferitelor carii. Spălătul dimineața, la scolare, și seara, la culcare, e obligatoriu; ideal ar fi ca micuțul să obișnuiască să folosească perișorul de dinți după fiecare masă. Un periat durează minimum 2 minute.

Metoda de periat variază în funcție de vârsta picului. Pînă la 6 ani, periatul cu mișcări, de la stînga la dreapta, este cel mai indicat. După această vîrstă, învăța-ți copilul să se perieze de jos în sus, și să nu uite de zona din spatele dinților. Terminați prin periat cu pastă (un minut de contact spumă – dinte). După spălare, clătirea e obligatorie. Se clătește și gurița, și chiuveta, vă rog!

Pentru a verifica dacă curățirea este bună săptămînal se face controlul. Un bastonaș de vată înmuiat în tinctură de iod de 3 % se aplică pe gingii și toate fețele dinților. Rămîn colorate doar fețele prost curățite.

Ca mijloc de igienă, recomandăm pentru copii perișoare mici cu perișori naturali, care după utilizare 3 –5 minute, este bine spălată, săpunită cu săpun antiseptic „Safeguard”, „Protex” și păstrată cu partea lucrativă în sus.

- Asigurați copilul cu perișorul de dinți individuală. Puneți-i perișorul de formă și culoare deosebită de a celorlalți membri de familie. Perișoarele pot și amuzante; la capăt să fie cu cap de iepuraș, etc.. Astfel copilul va memoriza mai ușor.

- Periuța se schimbă o dată la 3 luni. Și nu se folosește niciodată, sub niciun motiv, periuța altcuiva! Folosiți pastă de dinți pentru copii. Pentru a deveni atractiv spălatul pe dinți, procurați paste de dinți cu arome de căpșuni, etc, dar aveți grijă să n-o înghită.

1.7. Asigurarea igienei lenjeriei

- Lenjeria trebuie aleasă corect în dependență de vârstă. Alegeți lenjerie din țesături de fibre naturale, ca pielea copilului să respire. Este necesar lenjeria să se spele înainte de utilizare și să se calce. Pentru început veți avea nevoie de 6-8 cămășuțe din pânză moale de bumbac, apoi 5 –6 scufițe simple, chiloței adsorbanti, șervete igienice umede, 2-3 prosoape de baie, 2-3 cearșafuri pentru pătuc, câteva salopete din bumbac și o plăpumioară. Desigur că sînt necesare și scutecele, dar majoritatea copiilor fac iritații de la ele în formă de erupții mici sau pete roșii. Lenjeria se spală cu săpun, nu trebuie folosiți detergenții, care rămîn chiar după clătire în câteva ape pe țesăturile lenjeriei și care irită pielea copilului.

Retineți:

- Nu înfășați strîns copilul. Pe lîngă faptul că scutecele fac iritații ele limitează și volumul mișcărilor în articulația coxofemurală care mențin displaziile și facilitează dezvoltarea luxațiilor. Înfășarea strînsă are și impact psihologic - limitează libertatea și independența copilului.

1.8. Igiena îmbrăcăminte și a încălțăminte

- O mamă modernă și practică nu ține seama de superstiții. Ea pregătește din timp trusoul copilului. **Se recomandă copilul să fie îmbrăcat liber, fără a-l înfășa din primele zile!** Astfel copilul respiră mai ușor, nu i se dereglează circulația sangvină, se dezvoltă normal, crește mai independent. În afară de lenjerie copilului trebuie să i se procure pentru început și 2-3 căciulițe de lînă. Pe măsura creșterii garderoba i se completează cu pieptărașe de finet, bluzițe, pantalonași de lînă, alte hăinuțe de sezon. Copilul trebuie îmbrăcat conform anotimpului și nu înfilit prea mult căci va transpira și va deveni sensibil la multe boli. Hăinuțele calde sînt scumpe iar copiii cresc repede de aceea trebuie procurate cu 1 – 2 măsuri mai mari. Dacă aveți copii mai mari puteți folosi hăinuțele purtate de ei din care au crescut.
- Alegerea încălțăminte depinde de vârstă, de tipul de mișcări pe care le dezvoltă copilul, dar trebuie să fie comodă, să se supună ușor curățirii, să nu se supraîncălzească piciorușele sau să traumatizeze pielea. Ciorapii trebuie să fie din bumbac, rolul lor fiind de a atenua frecarea pielii piciorului de pantofiori, de a absorbi transpirația, iar în sezonul rece de a menține căldura.
- Încălțăminte exercită o mare atracție asupra copiilor mici. Ei o încălță și o descălță cu plăcere. Mai tîrziu, asociază încălțăminteii oamenii cărora aceasta îi aparține și încearcă o mare bucurie să intre în „rolul” acestora. La început, încălțatul se face totuși greu. Copiii își strîng degetele în direcția tălpii, în loc să le întindă în încălțăminte. Pentru început, la introducerea piciorului, încălțăminte va fi desfăcută la maxim. Rolul acesteia nu este de a învăța mersul. Piciorul se dezvoltă cel mai bine cînd copilul umblă desculț, în ciorapi sau tălpici, al căror unic rol este cel de protecție împotriva frigului. Este bine ca talpa piciorului să fie în permanență în contact tactil cu suprafața pe care calcă. Contactul direct cu solul este bun pentru copil, atît pentru a-și cunoaște corpul, cît și pentru a-și controla echilibrul. Încălțăminte răsfață piciorul și îl face pasiv. Platfusul este normal în

perioada copilăriei mici, căci curbura tălpii se dezvoltă începînd cu al 5-lea an de viață, ca rezultat al confruntării ce a avut loc cu forța gravitațională. Piciorul își dezvoltă forma și funcția sănătoasă nu cu ajutorul încălțămintei, ci prin propria-i activitate.

- Din punctul de vedere al materialului, cea mai sănătoasă este încălțămintea din piele, necăptușită și cu călcîi jos. Căptușeala sintetică sau din blană nu e călduroasă precum șosetele din lînă. În cazul căptușelilor sintetice, picioarele nu pot elimina umezeala, astfel încît apare tendința spre transpirație abundentă sau formarea ciupercilor.
- Încălțămintea trebuie aleasă conform cu măsura piciorului, lungimea sa interioară trebuie să depășească numai cu un centimetru vârful degetului gros atunci cînd copilul stă în picioare. Este de preferat să-i alegeți încălțămintea cu botul larg și rotund, pentru a-i lăsa degetele să se miște liber. Evitați să-l faceți să poarte încălțămintea unui frate sau a unei surori mai mari; posesorul precedent al articolului i-a dat o anumită formă, care se poate să nu se potrivească celui mic.

1.9. Igiena la toaletă

Chiar dacă va trebui să repetați acțiunea, este bine să-l învățați pe cel mic să folosească singur hîrtia igienică - învățați-le pe fetițe să se șteargă din față spre spate, pentru a evita infecțiile. Nu va arătați dezgustul pentru "treburile mai murdare" - cel mic trebuie să știe că este ceva normal, doar că "treaba mare" conține microbi care pot fi dăunători și din acest motiv trebuie să se spele bine pe mîini după ce folosește toaleta.

Nu reușiți să-l convingeți pe copilul dumneavoastră să spună cînd are nevoie la toaletă? Sînteți necăjit că mai face încă în pat? Iată cîteva sfaturi utile care vă pot da un răspuns la întrebările care vă frămîntă.

Cînd învață copiii să-și facă nevoile la toaletă?

Pentru a putea să îi cerem să-și facă nevoile la toaletă trebuie să așteptăm pînă cînd:

- organismul copilului s-a maturizat suficient și el este capabil să simtă mișcări în intestine;
- sistemul nervos este destul de dezvoltat pentru a-și controla mușchii și sfîncterele,
- înțelege legătura dintre pantalonii uzi și oliță;
- își dorește să se simtă curat și nu mai suportă să fie murdar;
- devine interesat să învețe acest lucru.

Cum să procedați la început?

- Începeți prin a-i cumpăra o oliță nouă și lăsați-o într-un loc bine stabilit.
- Așezați, pe cît posibil, copilul la oliță la ore fixe sau în funcție de anumite activități (după masă, înainte de culcare).
- Încurajați încercările copilului, laudîndu-l.
- Ajutați-l să înțeleagă ce doriți de la el.
- Explicați și sugerați folosirea toaletei folosindu-vă de exemplul fraților mai mari, al părinților sau al copiilor de aceeași vîrstă.
- Lăsați copilului destul timp de relaxare atunci cînd stă pe oliță.
- Bucurați-vă de reușita copilului, fără a exagera însă.

Atenție!

- Nu decideți arbitrar momentul în care copilul învață să folosească toaleta.
- Nu folosiți supozitoare sau irigatoare.
- Nu țineți copilul excesiv pe toaletă, pînă se plictisește.

- Nu ridicați și apoi reasezați copilul pe oliță de mai multe ori. Acest lucru îl enervează.
- Nu umblați cu olița după copil prin casă.
- Nu exercitați o presiune prea mare asupra copilului prin recompense sau pedepse.
- Nu începeți programul de instruire a copilului de folosire a toaletei atunci când sînteți în vacanță, trebuie să vă mutați sau există alți factori de stres.
- Nu lăsați copilul nesupravegheat pe oliță. Puteți avea surpriza să îl găsiți jucîndu-se cu mîinile în oliță sau cu olița vărsată.
- Nu criticați și nu certați copilul atunci, cînd plînge sau se ridică de pe oliță fără ca să facă ceva în ea.

Nu este necesar întotdeauna să începeți cu olița. Unii copii învață imediat să-și facă nevoile direct la toaletă. Pentru aceasta aveți nevoie de un scaun de WC special pentru copii și de un suport sau scăunel pe care copilul să se poată urca atunci cînd dorește, fără a fi în pericol să cadă. Olița însă este un instrument destul de util pentru că poate fi mutată acolo unde este nevoie, în timp ce toaleta e fixă.

Cînd doriți să-l învățați pe copil să treacă de la folosirea oliței la toaletă, lăsați-i timp să se acomodeze cu noul loc. Poate să i se pară înfricoșător să meargă dintr-o dată singur, la capătul culoarului, în întuneric, pentru a-și face nevoile. Conduceți-l un pic la început și stați lîngă el așa încît să nu fie tensionat, dar nu exagerați. Lăsați-l să tragă apa și să studieze bine locul. Unii copii se simt stînjiți dacă cineva stă lîngă ei și atunci trebuie lăsați singuri. Asigurați-vă însă că nu pot să se încuie pe dinăuntru.

Imediat după ce a învățat să folosească toaleta, se va mai întîmpla o dată, poate de două ori pe zi, apoi din ce în ce mai rar să nu reușească să spună la timp că are nevoie la toaletă. Acest lucru se poate datora mai întîi unor **motive fizice**: copilul este răcit sau bolnav, are piciorușele reci sau nu este bine îmbrăcat, nu are curaj să încerce pentru că data trecută l-a durut un pic, hainele îl incomodează și nu se poate dezbrăca la timp de ele sau a fost pur și simplu absorbit de jucării.

Luați în calcul și **motivele psihice** care îl pot împiedica pe copil să folosească toaleta: în viața lui au intervenit anumite lucruri care îl fac să dorească să fie din nou mic - a fost neglijat în ultima vreme, are un frate sau o soră nouă, s-a speriat foarte tare de ceva urît, și-a schimbat ritmul de viață (a avut loc o schimbare de domiciliu, a dormit în altă parte etc.). Încercați să acceptați și faptul că e posibil ca, pentru un moment copilul să fi uitat.

Atenție !

Uneori copilul încearcă în mod evident să-i pedepsească pe părinți și să-și impună propria voință față de aceștia. În acest caz apare și refuzul de a mânca, de a dormi, de a se îmbrăca sau dezbrăca. Într-o astfel de situație, disputele sînt inutile. Încercați să preveniți situațiile de acest fel, dar dacă ele apar, nu vă pierdeți cumpătul și nu îl pedepsiți. Dacă reușiți să așteptați liniștit, conflictul se va stinge de la sine. În curînd, copilul va înțelege că e neplăcut să aibă pantalonii mereu uzi. Atunci va fi timpul să-l ajutați, cu înțelegere, să depășească momentul de criză.

Pînă la vîrsta de 6 ani copiilor li se mai întîmplă să mai facă ocazional pipi în pat fără ca acest lucru să fie considerat o problemă. Dacă totuși copilul a trecut de această vîrstă, puteți recurge la cîteva metode simple pentru a-l ajuta:

- Nu-i dați copilului să bea lichide după ora 7 sau cel tîrziu ora 8 seara, înainte de culcare sau în timpul nopții.
- Evitați băuturile carbogazoase, mai ales în partea a doua a zilei.
- Înlăturați stresul. Copilul nu trebuie să se simtă timorat de faptul că încă mai are eșecuri în folosirea toaletei.

Dacă aceste metode nu au nici-un rezultat, consultați un medic pentru a stabili dacă nu este vorba de o boală.

Nu uitați !

- Vârsta la care se învață folosirea toaletei nu este importantă, stresul la care însă dumneavoastră îl supuneți pe copil poate avea urmări grave.
- Copiii care au eșecuri în folosirea toaletei se simt și așa destul de rușinați. Nu îi jigniți în plus, adresându-le cuvinte urâte, acestea nu vor face decât să le accentueze problemele.

1.10. Deprinderi igienice la masă.

Există o serie de reguli pe care va trebui să aveți răbdare să i le repetați copilului la fiecare masă, dar și să le respectați dumneavoastră ca adult. Important e să-i explicați rostul fiecărei reguli pe care vreți să o respecte. Dacă o va înțelege, va accepta mai ușor.

Foarte important:

- Păstrați orarul meselor. Pe cât posibil, așezați-vă cu toți la masă - ritualul acesta este un reper determinant în formarea copilului dumneavoastră. Dacă aceasta nu este posibil zilnic, încercați să impuneți masa de duminică, în jurul căreia să se reunească toată familia. E un excelent prilej de comuniune, comunicare și de a trece în revistă întâmplările săptămânii.
- Puneți tacâmuri individuale pentru fiecare fel de mâncare servită.
- Asigurați copilul cu vase și tacâmuri separate de ale adulților.
- Nu folosiți televizorul atunci, când luați masa. Copilul va fi atras de cele ce se petrec la televizor și nu de mâncare. Și astfel se poate întâmpla că poate să mănânce foarte puțin, sau dimpotrivă foarte mult.
- De mic, orice copil trebuie obișnuit cu orarul celor trei mese principale. Trebuie să-l învățați, cât mai de timpuriu, că micul dejun este principala masă a zilei. Bineînțeles, cu condiția că și dumneavoastră să respectați această regulă.
- Dacă va mânca bine la prima oră, până la prânz va mai simți doar nevoia unui iaurt sau a unui fruct.
- La prânz, copilul are nevoie de o masă caldă, cu felul întâi și felul doi, și desigur să nu lipsească legumele proaspete.
- Cina s-ar putea să-i placă cel mai mult, dacă acela este momentul când toată familia se adună acasă, în jurul mesei. La cină serviți copilul cu ceva ușor, alcătuit din legume coapte/fierse/înăbușite, pește, brânză.

Rețineți cele mai importante reguli prin care preveniți înecarea copiilor cu alimente!

- Nu introduceți alimente solide mai devreme decât trebuie în alimentația copilului. Dacă alăptați la sân, atunci acestea ar trebui adăugate alimentației abia după vârsta de 5-6 luni și numai sub formă de piure.
- Fiți cu ochii pe copil de fiecare dată când mănâncă ceva! Acest lucru se aplică și în momentul în care îi dați doar gustări, adică doar un biscuit în mînuță pentru a-l ronța sau pufuleți.
- Nu-l lăsați niciodată nesupravegheat când în mînuța lui există un aliment! Încurajați-l mereu să mestece mâncarea și nu-i băgați în gură o cantitate prea mare de mâncare.

- Lăsați-l să mănânce în ritmul lui. Nu-l grăbiți/forțați să mănânce repede. Poate să aibă indigestie, să vomite. Nu-l forțați să mănânce bucatele care nu-i plac, sau are intoleranță la ele.
- Atrageți-i atenție cum mănâncă: mușcă - cu bucăți mici; mestecă, de 12-15 ori fiecare bucățică, pînă se mărunțește deplin apoi înghite.
- Putem vorbi la masă, doar cînd în gură nu avem mîncare, deoarece ne putem îneca, sau împrósca cu mîncare în jur. Mîncăm cu gura închisă, fără a clefăi, e urît să se vadă mîncarea din gură.
- Alimentele pe care le dați unui bebeluș trebuie să fie suficient de moi, cînd depășiți etapa piureului! Cum vă dați seama de acest lucru? Asigurați-vă că fiecare aliment poate fi ușor strivit între 2 degete. Cînd sînt foarte mici, copiii nu au suficienți dinți și nu reușesc să mestece în totalitate mîncarea. Ei folosesc doar limba și gingiile pentru a strivi alimentele.
- Dacă fructele sînt foarte tari (ca de exemplu un măr nu foarte copt), atunci este bine să i le preparați la cuptor, coapte! Sau să le radeți și să le faceți piure!
- Gustările sigure pentru bebeluși (pe care i le dați în mînuță) sînt cele care în contact cu saliva se înmoaie ușor, așa cum sînt biscuiții, pufuleții, bucățile de pîine etc.
- Evitați să-i dați copilului carne tare! Găina de curte este foarte gustoasă și sănătoasă însă este foarte tare și foarte ațoasă! Cel mai bine este să-i dați micuțului dumneavoastră peste dezosat, pentru că are o textură extrem de moale și este și foarte sănătos. Puiul sau vaca trebuie mărunțite suficient astfel încît să nu pună probleme la mestecare, care se face doar cu gingiile în mare parte.
- Alimentele pentru bebeluși trebuie tăiate întotdeauna în bucățele mici! Cît de mici? Atunci cînd începeți să-i dați alimente solide este bine să le tăiați cam cît boabele de mazăre. Copiii mici au gatul foarte îngust, de aceea este nevoie ca alimentele să fie foarte mici.
- Evitați alimentele care prezintă un risc crescut pentru înecare: popcorn, boabe de struguri mari, nuci, bomboane tari, gutui etc. Fie trebuie să i le mărunțiți înainte, de a le da copilului.
- Evitați să mărunțiți alimentele tari în gura unui adult și apoi să i le dați spre consumare copilului mic. Pasați cu furculița, sau în blender alimentele tari. Mîncarea mărunțită în gura unui adult conține microbii din cavitatea bucală a persoanei.

1.11. Igiena alimentației. Spălatul fructelor și legumelor. Mîncarea sursă de infecție.

- Legumele și fructele folosite în stare crudă sînt periculoase. Este necesar ca ele să fie spălate bine sub apă curgătoare sau în **cîteva** ape, apoi să fie clătite cu apă clocotită. Dacă pregătiți salate din legume, le consumați îndată, sarea și uleiul, alte mirodenii le adăugați înainte de consumare.
- Alimentele gătite trebuie folosite imediat. Dacă mîncarea a fost păstrată pentru mai tîrziu, reîncălzirea trebuie făcută la o temperatură suficient de mare pentru a pătrunde în profunzime. Microbii se dezvoltă foarte repede în mîncarea caldă. Dacă mîncarea trebuie păstrată mai mult de 5 ore, ea trebuie păstrată ori fierbinte (la peste 60 ° C) ori la rece (sub 10 ° C).
- Mîncarea gătită se poate contamina ușor de la alimentele crude. De aceea se păstrează separat. Cuțitul, tocătorul și suprafețele pe care se taie produsele alimentare crude

trebuie curățite și spălate bine. Ar fi bine să aveți instrumentele/ustensilele necesare separate pentru produsele enumerate: pește, carne, fructe și legume, pâine.

- Spălați-vă mâinile în mod repetat. Mâinile trebuie spălate foarte bine înainte de pregătirea, servirea sau consumul de alimente și mai ales după folosirea toaletei, latrinei sau schimbarea scuteceleor unui copil sau atingerea animalelor. După prepararea alimentelor crude, în special a celor de origine animală, mâinile ar trebui spălate din nou înainte de manipularea mâncării gătite sau gata a fi servite.
- Păstrați toate spațiile de preparare a alimentelor curățate meticulos. Din moment ce alimentele sînt atît de ușor de contaminat, orice suprafață utilizată pentru prepararea produselor alimentare trebuie să fie păstrată absolut curată. Resturile de produse alimentare și firimiturile sînt rezervoare potențiale de germeni și pot atrage insecte și animale.
- Curățiți bucătăria și zonele de depozitare a alimentelor, iar deșeurile solide de bucătărie eliminați-le din încăperea într-un vas special cu capac.
- Depozitați/păstrați alimentele în recipiente curate, opărite în prealabil, închise cu capac pentru a le proteja de insecte, rozătoare și alte animale.
- Folosiți capcane pentru muște și șobolani, dacă este necesar.
- Utilizați apă în condiții de siguranță. Utilizarea apei potabile este la fel de importantă atît pentru pregătirea alimentelor, cît și pentru băut. În cazul în care alimentarea cu apă potabilă în condiții de siguranță a fost perturbată, apa destinată preparării alimentelor trebuie să fie fiartă. Laptele condensat sau pudra trebuie să fie reconstituit numai cu apă potabilă. Gheața făcută din apă nesigură va fi, de asemenea, nesigură și poate fi o sursă de contaminare a alimentelor.

CHESTIONAR DE AUTOEVALUARE

Subliniați/bifați/încercuiți variantele de răspuns pe care le considerați corecte:

1. Unul din factorii care influențează starea de sănătate a copilului este:

- Igiena
- Alimentația
- Somnul
- Îmbrăcămintea
- Ereditatea
- Statutul social al familiei

2. Bolile condiționate de diverși microbi pot fi prevenite la copii prin:

- Mersul permanent la medic
- Spălatul corect al mâinilor, îngrijirea unghiilor, îngrijirea nasului
- Igiena orală
- Igiena la toaletă
- Lipsa contactului cu alți copii
- Asigurarea igienei lenjeriei
- Asigurarea igienei îmbrăcămintei și a încălțăminte
- Spălarea fructelor, legumelor

3. Copilul trebuie să-și spele mâinile doar înainte de masă.

Fals sau Adevărat (de subliniat)

5. Copilului i se face baie doar o dată în săptămână.

Fals sau Adevărat (de subliniat)

6. Lenjeria copilului mic se schimbă o dată în săptămână.

Fals sau Adevărat (de subliniat)

7. Copilul mic poate să doarmă într-un pat cu părinții.

Fals sau Adevărat (de subliniat)

8. Fructele și legumele rupte din propria grădină pot fi consumate fără a fi spălate.

Fals sau Adevărat (de subliniat)

9. Pentru prevenirea pediculozei și altor boli scapulare, copilul se piaptăna cu:

- a) propriul pieptene,
- b) pieptenele mamei,
- c) pieptenele altor copii din familie

10. Pentru păstrarea danturii sănătoase a copilului e suficient:

- a) să-și clătească gura după fiecare mâncare
- b) să-și perieze dinții după fiecare mâncare
- c) de 2 ori în zi să-și spele dinții cu pastă și după fiecare masă să-și clătească gura.

11. Pentru a nu se îneca cu hrană solidă copilul mic:

- a) îi mestec hrana mai întâi în gură, apoi îi dau să mănânce
- b) îi pasez cu furculița sau în blender hrana și apoi îi dau să mănânce
- c) nu-i dau hrană solidă.

Tema 2. SECURITATEA COPILULUI

Scopul și rezultatele instruirii

Foarte multe decese, traumatisme sunt cauzate de lipsa de supraveghere a micuțului, de obiectele periculoase lăsate la îndemâna copilului mic. Copilul mic este în permanentă descoperire, cunoaștere, curiozitatea, fiindu-i satisfăcută, doar în contact cu diverse obiecte. Copilul mic nu cunoaște care sunt pericolele unor obiecte, substanțe, pe care le atinge, pune în gură. Pentru prevenirea traumatismelor este necesar să se respecte niște reguli, una din ele fiind: *Nu lăsați nici odată copilul mic, fără supraveghere!* Scopul acestui capitol este îmbunătățirea cunoștințelor părinților despre posibilele pericole și reguli de securitate/prevenire a traumatismelor.

Mesaje de bază

1. Supravegherea și educația pe care le acordați copilului dvs. îi pot salva viața, prin prevenirea accidentelor.
2. Cele mai simple mijloace de prevenire a accidentelor (supravegherea permanentă, îndepărtarea obiectelor periculoase) sunt la îndemâna tuturor părinților.
3. Dacă totuși s-a produs un accident, luarea unor măsuri corecte este esențială pentru a micșora impactul și urmările acestuia.
4. Impunerea unor reguli pentru copiii mici, sunt necesare cu respectarea permanentă a lor, acestea fiind însoțite de explicații clare, pe înțelesul copiilor.

Finalități obținute

La finele acestui capitol participanții/educatorii parentali își vor îmbunătăți cunoștințele referitoare la următoarele momente:

- Pericolele pentru copii depind mult de vârsta acestuia și particularitățile lui de dezvoltare. La diferite etape de vârstă a copilului mic, apar diverse pericole, care prin măsuri/reguli de securitate pot fi prevenite.
- Prevenirea pericolelor, traumatismelor la copiii de vârstă fragedă și preșcolară cu diverse obiecte, substanțe este în grija adultului, acesta purtând răspundere penală în caz de traume și accidente a copilului.

1. Accidentele/traumele la copii

Strada, locul de joacă casa reprezintă tot atâtea locuri periculoase pentru copilul nesupravegheat și neinformați. Majoritatea accidentelor copilului pot fi prevenite. Rolul principal în protejarea copilului revine părinților și educatorilor care au datoria morală și legală de a crea un mediu cât mai ferit de pericole și de a proteja copilul, prevenind, astfel, producerea accidentelor.

Cele mai frecvente accidente care pot pune în primejdie viața copilului, la diferite vârste, sunt:

- *accidentele de circulație* (ca pieton sau pasager);

- arsurile (incendii, explozii, lichide fierbinți, substanțe chimice, instalații electrice);
- înec (în baie, lacuri, râuri, piscine);
- căderea de la înălțime;
- intoxicații/otrăviri (cu medicamente, insecticide, produse din petrol, detergenți).

Băieții sunt mai adesea supuși accidentelor decât fetele și aceasta datorită felului lor de a fi, mai activi, zvăpăiați, mai orientați către situațiile de risc. Accidentele copilului sunt favorizate de oboseală și neglijență. Majoritatea accidentelor se produc în cursul după-amiezii și serii, atunci, când atât copilul, cât și părinții sunt obosiți, iar calitatea supravegherii scade. În grupuri și colectivități de copii (la joacă, la grădiniță, în tabere etc.) accidentele sunt relativ frecvente datorită comportamentului neprevăzut al copiilor și lipsei de supraveghere.

Republica Moldova este o țară, în care decesele cauzate de traume și accidente la copiii de vârstă mică sînt destul de frecvente, reprezentînd o problemă importantă de sănătate publică.

Copilul, pentru a crește sănătos și a se dezvolta adecvat are nevoie și de un mediu inofensiv și lipsit de pericole. Acestea sînt diferite, iar în funcție de vârsta copilului și particularitățile lui de dezvoltare, se vor prevedea și măsurile necesare de protecție.

Principala regulă de securitate a copilului, strict obligatorie pentru orice părinte este: **nu lăsați copilașul fără supraveghere oriunde s-ar afla! În conformitate cu legislația Republicii Moldova, părinții poartă răspundere juridică pentru lipsa de supraveghere permanentă a copiilor de vârstă fragedă și preșcolară, și răspundere penală în caz de traume și accidente.** (Legea privind drepturile copilului nr. 338-XIII din 15.02.1994). Răspunderea juridică include aplicarea de măsuri de constrîngere administrativă și chiar privarea de drepturi părintești (Codul Familiei, 2000, art. 67).

2. Prevenirea accidentelor/traumelor/pericolelor în raport cu copiii:

Câteva reguli simple:

- solicitați consultul medical după orice accident, chiar dacă pare lipsit de importanță. Nu vă bizuiți pe părerea proprie sau a unor persoane necalificate;
- nu administrați copilului medicamente din proprie inițiativă. Medicamentele pot fi toxice, agresive sau pot masca simptomele unei boli seceră;
- nu dați copilului alimente vechi sau de proveniență dubioasă (ciuperci), existînd riscul de intoxicație, toxiinfecție alimentară cu consecințe grave;
- cînd plecați cu copilul în vacanță cereți sfatul unui medic în legătură cu medicamentele de primă urgență și modul lor de administrare;

Mesaje pentru părinți

Pentru a crea un mediu lipsit de pericole pentru copil este important să fie respectate niște reguli generale:

- nu lăsați la îndemîna copilului monede, bile și obiecte mici, care pot fi introduse de el în nas, ureche sau înghițite;
- înlăturați din zona accesibilă copilului obiectele care l-ar putea trauma: cuțite sau alte tăcîmiri tăioase/ascuțite de bucătărie, foarfece, lame, creioane, pixuri etc.
- protejați prizele cu capace speciale sau sa se îngrădească stabil accesul la ele;
- ascundeți firele electrice, inclusiv ale aparatelor de uz casnic, ele prezintă și pericol de strangulare, dar și de electrocutare;
- depozitați în locuri inaccesibile copilului toate produsele toxice, inclusiv cele uzuale ca săpunul, detergentul, cremele de îngrijire, medicamentele;

- îngrađiți accesul copilului la sursele de foc/încălzire (ușa sobei, calorifere etc.);
- păstrați chibriturile, țigările, lumînările, lămpile de gaz în locuri inaccesibile copilului;
- îngrađiți accesul copilului la bucătărie, mai ales când acolo se pregătesc bucate;
- aveți grijă ca tigăile și alte vase de pe plită sa fie îndepărtate de la marginea acesteia;
- nu lăsați vase cu apă (castroane, căldări, lighene) în raza de acces a copilului;
- îngrađiți accesul copilului la spații periculoase: scări, balcoane, terenuri accidentate;
- țineți închise ferestrele, balcoanele, alte ieșiri, inclusiv în stradă;
- nu plasați în locuri accesibile copilului obiecte pe care le-ar putea răsturna și s-ar putea trauma; ghiveciurile de plante tot sunt periculoase, pot fi răsturnate sau copilul poate pune în gură frunze sau pămînt;
- îngrađiți accesul copilului în spațiul destinat animalelor din gospodărie;
- țineți de mîna copilul când traversați strada sau mergeți pe un teren nesigur;
- nu lăsați copilul nesupravegheat nici pe o clipă și oriunde nu s-ar afla!

Pericolele pentru copii depind mult de vârsta acestuia și particularitățile lui de dezvoltare.

Pentru copilul de 0-3 luni este important să:

- nu lăsați copilul fără supravegherea unui adult oriunde și oricînd;
- nu lăsați copilul în grija altor copii minori (fraților și surorilor, alți copii);
- nu adormiți în timpul alăptării copilului – ați putea sufoca copilul;
- verificați întotdeauna temperatura apei înainte de a-i face baie și cea a alimentelor din biberon;
- nu-l lăsați singur în băiță;
- îl feriți de animalele domestice (acestea pot fi geloase și agresive);
- nu lăsați copilul pe o suprafață de pe care ar putea cădea;
- preveniți mișcarea bruscă a capului copilului și să-l sprijiniți pe după ceafă;
- fixați copilul într-un scaunel de siguranță în automobil.

Pentru copilul de 3-6 luni este important să:

- nu lăsați copilul fără supravegherea unui adult oriunde nu v-ați afla!
- nu-l lăsați în grija altor copii;
- nu lăsați la îndemîna copilului nasturi, monede, semințe, bile și alte obiecte mărunte pe care le-ar putea înghiți, băga în nas, în urechi;
- nu lăsați copilul să se joace cu pungii de plastic, baloane sau oricare alte obiecte care-i pot acoperi nasul și gura;
- nu-l așezați pe scaune înalte sau pe alte suprafețe de unde ar putea cădea;
- nu țineți copilul în brațe în timp ce consumați bucate sau băuturi fierbinți;
- nu-i dați jucării sau obiecte ascuțite, jucării prea mici sau care pot fi desfăcute;
- îl feriți de animalele domestice;
- așezați copilul într-un scaunel de siguranță fixat pe bancheta din spate al automobilului.

Pentru copilul de 6-12 luni este important să:

- nu lăsați la îndemîna copilului monede, bile și obiecte mici care pot fi inhalate sau înghițite;
- excludeți din cîmpul lui de acțiune obiecte care l-ar putea trauma: cuțite, lame, pixuri, foarfece, umerare;
- puneți capace de protecție la prize;

- rețineți că firele electrice (de la televizor, telefon, uscător de păr, fier de călcat) sînt periculoase chiar dacă aparatele nu sunt incluse: copilul s-ar putea încălci în ele și chiar strangula;
- păstrați în locuri inaccesibile săpunul, detergentul, șamponul, medicamentele și alte substanțe toxice;
- îndepărtați copilul de lângă ușa sobei, a cuptorului și de lângă calorifer;
- aveți grijă să nu intre în bucătărie, cînd gătiți.
- plasați copilul într-un loc sigur (țarc) astfel încât să vă puteți vedea și auzi unul pe altul.
- țineți tigaia cu coada spre mijlocul aragazului/plitei – micuțul nu va fi tentat să o tragă spre el.
- plasați vasele cu apă (gălețile cu apă, cada cu rufe) în locuri inaccesibile copilului;
- țineți închise ferestrele și balcoanele atunci cînd copilul se află în odaie;
- fiți atenți cu focul! Păstrați chibriturile, țigările, lumînările, lămpile de gaz în locuri inaccesibile copilului;
- atenți la plante! Nu plasați ghivecele de flori acolo unde pot fi răsturnate de copii. În plus, multe plante de cameră și de grădină sunt otrăvitoare;
- fiți deosebit de vigilenți dacă aveți animale în gospodărie! Copilul este curios și poate deranja un cîine care mîncă, o cloșcă cu pui sau o pisică cu pisoi. Acestea în situațiile respective sunt foarte agresive și pot ataca.
- feriți copilul de cîini vagabonzi, fără botniță și zgardă, de pisici vagabonde. Pe lângă faptul că pot fi agresive și ataca, mai pot fi și sursa de infecție de diferite boli, sau rabie.

Pentru copilul de 1-3 ani este important să:

- revizuiți interiorul casei în care locuiți, eliberați casa de lucruri care cad, se sparg, înțepă, creează arsuri pentru a evita rănirea copilului;
- aveți grijă ca micuțul să nu rămînă singur în preajma animalelor domestice, pentru a nu fi mușcat, atacat, chiar mîncate părți ale corpului;
- țineți ferestrele bine închise, protejați scările cu balustrade de siguranță;
- puneți lacăt sau zăvor la poartă, la beci, intrări în subsoluri, pod ;
- nu lăsați copilul singur pe lângă rezervoare cu apă (bazine pentru udat, scaldat vase, butoaie umplute).
- țineți copilul strîns de mîna cînd traversați strada și explicați-i de fiecare dată regulile de circulație, pentru a preveni accidentele;
- amenajați în mașină pe bancheta din spate un scaun corespunzător vârstei, cu cuplarea centurii de siguranță;
- lăsați fire sau instalații electrice la îndemîna copilului.

Copiii mici sînt mai predispuși la accidente atunci cînd își schimbă mediul în care se află (merg în ospetie, călătoresc, își schimbă locul de trai). Aveți grijă maximă.

Pentru copilul mai mare de 3 ani este important să:

- nu lăsați copilul de 5-6 ani singur la iaz/lac/ștrand, piscină, mare;
- excludeți accesul copilului la sobe sau alte sisteme de încălzire;
- nu permiteți copilului să mînce pomușoare pe care nu le cunoaște/cunoașteți;
- nu lăsați copilul să se plimbe singur cu tricicleta/bicicleta, role sau cu sania;
- nu lăsați aparate electrice, aparate de udat, de sudat la îndemîna copilului;
- excludeți accesul copilului în magazia, atelierul sau garajul de lângă casă;
- învățați copilul regulile de circulație și cum să traverseze corect strada;
- feriți copilul de posibilele pericole de abuz (fizic, emoțional, sexual).

Important! Pentru a asigura securitatea copiilor stabiliți reguli, formulate clar, pe înțelesul copiilor, care vor fi repetate ori de câte ori copilul va încerca să le încalce. În acest mod el va învăța că acțiunile periculoase nu sunt acceptabile.

Dacă, totuși, s-a produs un accident, luarea unor măsuri corecte este esențială pentru a micșora impactul și urmările acestuia.

Primele gesturi:

- rămâneți calm, liniștiți copilul traumatizat și nu îl lăsați singur;
- copilul traumatizat prin accident rutier sau prin cădere de la înălțime nu va fi mișcat din loc și nu va fi deplasat prin tîrîre, pentru a nu înrăutăți fracturile membrelor sau a coloanei vertebrale;
- copilul astfel accidentat trebuie transportat de urgență la cel mai apropiat spital cu servicii specializare pentru copii.

În caz de intoxicații:

- **NU PROVOCAȚI VĂRSĂTURĂ DACĂ:**

- există urme de arsură e lîngă sau în gură;
- respirația copilului are miros de benzină;
- copilul este inconștient.

Dacă și-a pierdut cunoștința, așezați copilul în poziție laterală pentru a nu se înneca cu o eventuală vărsătură.

Dacă substanța ingerată este de tip medicamentos și copilul este conștient se pot provoca vărsături, dar fără să se întîrzie prezentarea la medic. Ar fi foarte bine dacă ați ști ce medicament a luat copilul și în ce cantitate. Dacă copilul este conștient dați-i să bea o cană de lapte sau de apă.

În caz de arsuri:

- **NU APLICAȚI CREME, UNGUENTE SAU ALTE PRODUSE PE ARSURĂ.**

- Spălați imediat arsura cu apă rece 15-30 min.;
- Acoperiți rana cu comprese sterile și plasați segmentul ars în poziția înaltă;
- Arsurile localizate la față, mâini, picioare, perineu (organe genitale) sau acri afectează o zonă întinsă a corpului amenință viața copilului și trebuie internat de urgență în unități specializate în tratarea arsurilor la copii;
- Orice arsură la copilul sub 3 ani poate fi periculoasă prin riscul de infecție și prin urmările ei.

În caz de electrocutare:

- Nu atingeți copilul pînă ce nu ați deconectat sursa electrică (opriți curentul electric, scoateți aparatul din priză);
- Pentru a trage copilul de lîngă sursa electrică folosiți obiecte uscate, neconducătoare de electricitate (lemn);
- Așezați copilul pe o suprafață uscată;
- Acoperiți plăgile arse cu comprese sterile;
- Transportați de urgență copilul la spital.

În caz de traumarism cranian (lovituri la cap):

- Copilul somnolent, care varsă, căruia îi curge sînge din nas sau din urechi, sau care are convulsii trebuie transportat de urgență la spital.
- Rănile localizate la nivelul scalpului (pielea capului) sîngerează foarte mult. Nu intrați în panică, liniștiți copilul, aplicați un pansament curat și transportați copilul la spital.

În caz de traumarism abdominal:

- NU DAȚI COPILULUI LICHIDE SAU ALTE ALIMENTE pînă ce nu este văzut de un specialist. Chiar și lovituri mici pot provoca la copii rupturi de organe abdominale, care pun în pericol viața copilului.
- Orice copil care acuză dureri abdominale (de burtă) varsă, vomită sînge, are urini cu sînge trebuie spitalizat de urgență.

CHESTIONAR DE AUTOEVALUARE

Subliniați-bifați-încercuiți variantele de răspuns pe care le considerați corecte:

1. În conformitate cu legislația Republicii Moldova, părinții poartă răspundere juridică pentru lipsa de supraveghere permanentă a copiilor de vîrstă fragedă și preșcolară, și răspundere penală în caz de traume și accidente.

Fals sau Adevărat (de subliniat)

2. Un mediu lipsit de pericole pentru copil sunt:

- a) zona accesibilă copilului fără obiectele care l-ar putea trauma: cuțite sau alte tacîmuri tăioase/ascuțite de bucătărie, foarfece, lame, creioane, pixuri etc.
- b) prize protejate cu capace speciale;
- c) fire electrice ascunse, inclusiv ale aparatelor de uz casnic, ele prezintă și pericol de strangulare, dar și de electrocutare;
- d) produse toxice, inclusiv cele uzuale ca săpunul, detergentul, cremele de îngrijire, medicamentele;
- e) acces îngrădit la sursele de foc/încălzire (ușa sobei, calorifere etc.);
- f) casă mare, fără uși, cu camere de supraveghere;
- g) jucării multe pentru a menține copilul permanent ocupat

3. Copiii mici sînt mai predispuși la accidente atunci cînd își schimbă mediul în care se află (merg în ospeție, călătoresc, își schimbă locul de trai).

Fals sau Adevărat (de subliniat)

4. Pericolele pentru copii depind mult de vîrsta acestuia și particularitățile lui de dezvoltare.

Fals sau Adevărat (de subliniat)

5. Regulile stabilite pentru copii la asigurarea securității acestora:

- a) trebuie să fie formulate clar, pe înțelesul copiilor;
- b) vor fi repetate ori de cîte ori copilul va încerca să le încalce;
- c) vor fi însoțite de pedepse și sancțiuni disciplinare;
- d) vor fi multe, pentru toate tipurile de pericole.

GHID PRACTIC

CUPRINS:

Pag.

1. Activitatea 1. Igiena copiilor mici	25
2. Activitatea 2. Formarea deprinderilor cultural-igienice și de autoservire la copiii de 1-3 ani	27
3. Activitatea 3. Asigurarea securității copiilor.....	28
4. Activitate 4. Acordarea primului ajutor în caz de accidente, traume	33

Activitatea 1. *IGIENA COPIILOR MICI* (pentru părinți care au copii cu vârsta 0-7 ani)

Obiective: la finele acestei activități participanții

- să cunoască importanța igienei pentru sănătatea copilului, familiei, comunității.
- să poată utiliza argumente convingătoare în favoarea respectării principalelor reguli de igienă a copiilor
- să dezvolte la copii deprinderi de igienă din primii ani de viață.

Materiale: suportul de curs, planșe color cu diverse procedee și obiecte de igienă, foi flipchart.

Agendă:

Activitatea 1. Ce pericol ne paște? - lucru în grupuri	20 min
Activitatea 2. Ce este bine pentru copilul meu: reguli de igienă pentru o vârstă anume	30 min
Activitatea 3. Reguli de igienă – Publicitate	30 min
Reflecție și evaluare	10 min
Total	90 min

Desfășurare:

Activitatea 1. *Bolile care pot fi prevenite prin diverse procedee de igienă* .

- Pentru această activitate aveți nevoie de un album cu fotografii/desene – imagini ale copiilor cu semnele unor boli infecțioase sau alte boli. Se pot utiliza imagini cu copii cu icter-gălbănări (hepatită virală A), cu infecție intestinală – copil care vomită sau se ține de burtă, cu erupții pe piele de diferit gen (scabie, streptodermie, eczeme, dermatomicoze), cu pediculoză (păduchi), carii dentare, cu deformație de coloană (scolioză - ca rezultat al poziției incorecte la masă, în bancă), cu tuse (tuberculoză, tuse convulsivă) etc. Se pot utiliza și imagini privind vaccinarea bolilor infecțioase.
 - Inițial realizați un brainstorming pentru ca imaginile să fie comentate, în funcție de conținutul imaginilor și evitând terminologia medicală prea complicată.
 - După prezentarea imaginilor formați câteva grupuri mici (în funcție de numărul imaginilor se pot oferi la fiecare grup 1-2 imagini-exemplu). Propuneți să se discute în grup prin ce metode de igienă se pot preveni aceste boli. Rezultatele discuțiilor se vor generaliza și se vor prezenta întregului grup pe un poster.
 - Când toate grupurile sunt gata, se prezintă posterele. Discutați.
 - Împreună cu participanții evidențiați niște reguli generale, valabile pentru mai multe situații. Faceți un poster comun al întregului grup cu regulile generale.

Activitatea 2. „Ce este bine pentru copilul meu: reguli de igienă pentru o vârstă anume” .

- Pentru această activitate pregătiți din timp câteva foi-flipchart și mai multe imagini sau fotografiile cu copii de vârstă diferită (nou-născut, copil sugar, fetiță de 2 -3 ani, copii de 4-5 ani, de 7-10 ani).
- Formați 6 grupuri (prin orice metodă cunoscută de dvs.).
- Prin alegere aleatorie participanții primesc câte un caz aparte (o vârstă) pentru care vor încerca să elaboreze câte un set de reguli, specifice cazului sau vârstei respective privind igiena personală, a vestimentației, a habitatului etc.
- Pe foile-flipchart se vor expune reguli pentru fiecare compartiment în parte: igiena corpului, a pielii și a mucoaselor, igiena cavității bucale, igiena vestimentației, a încăperii etc. după schema de mai jos.

Reguli privind:

Vârsta **Bebelușul:**

Igiena pielii	Igiena corpului	Igiena mucoaselor	Igiena cavității bucale	Igiena vestimentației	Igiena habitatului/a încăperii

- În discuție se pot include toți, chiar și acei, care n-au primit „cazuri” , pentru eventuale precizări sau completări.
- Completați cu informația din *Suportul de curs*.
- În încheiere împreună cu participanții evidențiați faptul, că pentru fiecare perioadă de vârstă există un set de reguli esențiale de igienă, dar în același timp ele se bazează pe principii comune, iar unele din ele sunt aceleași pentru toți.
- Realizați un poster comun.

Activitatea 3. Elaborare de postere - Publicitate

- Propuneți participanților, în fiecare grup să elaboreze niște postere/liflete publicitare (la alegere) vizînd regulile de igienă. Le explicați că aceste postere vor fi adresate populației de părinți care au copii de 0-7 ani, în special. Dar, în categoria de beneficiari pot fi și alte categorii de populație.
- Fiecărui grup distribuiți-i cîte una din categoriile expuse (igiena corpului, igiena pielii și a mucoaselor, igiena vestimentației, igiena habitatului/ a încăperii).
- Posterele se vor acroșa pe un perete și se vor discuta.

Reflecție și evaluare:

- Ce am făcut la această activitate ?
- Ce ați învățat ?
- Care au fost ideile, recomandările pe care credeți că le veți pune în practică? De ce?
- Care au fost ideile, sfaturile pe care credeți că nu le veți pune niciodată în practică? De ce?
- Care sunt aspectele discutate pe care le considerați dificil de înțeles sau neclare?
- Ați întâlnit în experiența Dvs. cazuri de îmbolnăviri din cauza nerespectării igienei ?
Ce fel de cazuri ?

Activitatea 2. FORMAREA DEPRINDERILOR CULTURAL-IGIENICE ȘI DE AUTOSERVIRE LA COPIII DE 1-3 ANI

Obiective:

La finele acestei activități participanții vor fi capabili:

- să cunoască importanța și tipurile de igienă pentru sănătatea copilului, familiei;
- să dezvolte la copii deprinderi de igienă din primii ani de viață.

Resurse: markere, foi flipchart

Agendă:

Activitatea 1. Ce este igiena?	15 min
Activitatea 2. Activitatea 2. Tipuri de igienă	25 min
Activitatea 3. Cum învață copilul mic să respecte reguli de igienă? <i>Elaborare de postere – Publicitate</i>	40 min
Reflecții	10 min
Total	90 min

Desfășurare:

Activitatea 1. Ce este igiena?

- Discutați cu participanții:
 - La ce vă gândiți când auziți cuvântul „IGIENA”?
 - Ce acțiuni țin nemijlocit de igienă?
 - De la cine le-ați deprins?
 - Ce tipuri de igienă cunoașteți? (listați răspunsurile)
 - De ce este important să respectăm igiena?
 - În societatea noastră, toți oamenii respectă regulile de igienă? După ce vă dați seama?
 - De la ce vârstă, credeți, că începe formarea deprinderilor igienice?

Activitatea 2. Tipuri de igienă

- Formați 6 grupuri după criteriul tipul de igienă: *igiena habitatului/locuinței; igiena corporală, igiena orală, igiena lenjeriei a îmbrăcăminte și a încălțăminte, igiena la toaletă, igiena la masă.*
- Fiecare grup să facă schema/ să scrie toate obiectele, acțiunile și condițiile necesare pentru menținerea tipului respectiv de igienă.
- Fiecare grup va prezenta rezultatele muncii sale.
- Pentru fiecare prezentare moderatorul va veni cu completări, folosind informația din *Suportul de curs*.

Activitatea 3. Cum învață copilul mic să respecte reguli de igienă? *Elaborare de postere - Publicitate*

- Păstrați grupurile în aceeași componență.
- Propuneți participanților, în fiecare grup, să elaboreze niște postere/liflete publicitare (la alegere) vizînd regulile de igienă la tipul discutat anterior. Le explicați că aceste postere vor fi adresate populației de părinți care au copii de 0-7 ani, în special. Dar, în categoria de beneficiari pot fi și alte categorii de populație.
- Fiecărui grup distribuiți-i cîte una din categoriile expuse (igiena corpului, igiena pielii și a mucoaselor, igiena vestimentației, igiena habitatului/ a încăperii).
- Posterele se vor acroșa pe un perete și se vor discuta.
- După prezentarea rezultatelor fiecărui grup moderatorul vine cu completări din *Suportul de curs*.
- În încheiere împreună cu participanții evidențiați faptul, că pentru fiecare perioadă de vîrstă există un set de reguli esențiale de igienă, dar în același timp ele se bazează pe principii comune, iar unele din ele sunt aceleași pentru toți.
- Realizați un poster comun.

Reflecție și evaluare:

- Ce am făcut la această activitate?
- Ce ați învățat?
- Cum veți utiliza cele învățate în practica dvs de părinte?
- Ce puteți face pentru a evita cazuri de îmbolnăvire sau riscuri a copilului dvs din cauza nerespectării igienei?
- Ce veți spune unei persoane adulte, pe care o vedeți că mestecă în gura ei hrana, apoi o dă copilului sugar? (Categori interzis, se recomandă pasarea/mărunțirea produselor în blender, site, răzătoare sau prin pisare).
- Cîte periute de dinți și pieptene ar trebui să fie în baia unei familii de 5 persoane?

Activitate 3 . **ASIGURAREA SECURITĂȚII COPIILOR**

Obiective:

La finele acestei lecții studenții vor fi capabili:

- să recunoască factorii ce determină traumele și accidentele la copii;
- să argumenteze necesitatea asigurării securității copilului pentru prevenirea traumelor și accidentelor;
- să ofere soluții argumentate de asigurare a securității copilului;

Cuvinte – cheie: accident, traumă, intoxicație, securizare, reguli

Materiale: Suportul de curs, planșe color cu diverse situații de pericol de accidentare pentru copii, trusă de prim –ajutor, foaia-resursă # 1 și 2.

Agendă:

Activitatea 1. . Factorii ce cauzează accidentele și metode generale de prevenire	30 min
Activitatea 2. Accidente și prevenirea lor: particularități de vârstă	45 min
Reflecții	10 min
Total	90 min

Desfășurare:

Înainte de a desfășura activitățile de învățare atenționați studenții despre creșterea în ultimii ani a ratei accidentărilor și traumelor copiilor (circa 40% din copii decedați în vârstă de 1-5 ani). Aduceți și alte statistici disponibile.

Activitatea 1. Factorii ce provoacă accidentele.

- Rugați studenții să-și amintească cazuri reale, întâlnite sau auzite de accidente și traume la copii. Înscrieți pe tablă sau pe un flip chart toate cazurile expuse. Discutați:
 - Cunoașteți vre-un caz de accidentare a copilului?
 - Ce a provocat accidentul ?
 - Putea el fi oare prevenit ? Cum ?
- Împărțiți participanții în 3 grupuri. Oferiți fiecărui grup câte o foaie flip chart. Primul grup, reeșind din cunoștințele primite din suportul de curs sau alte surse, va expune **factorii de mediu**, în care au loc accidentele, al doilea grup – respectiv **factorii legați de dezvoltarea copilului**, al 3-lea – **factorii legați de cei ce supraveghează copilul** .
- După ce grupurile sunt gata (peste 15 min.) câte un reprezentant prezintă întregului auditoriu lucrul efectuat. Ceilalți studenți și profesorul pot să completeze.
- Împreună cu participanții, faceți o totalizare a lucrului tuturor grupurilor, atenționând studenții, că **majoritatea accidentelor și traumelor la copii pot fi evitate**, dacă se cunosc și se iau în considerație cauzele, condițiile de producere a lor și se iau măsuri convenite de prevenție.

Activitatea 2. Metodele de prevenire a accidentelor și traumelor.

- Formați alte 4 grupuri de participanți după oricare dintre metodele cunoscute.
- Pregătiți din timp 4 foițe cu inscripțiile: “0-1 an”, “1-3 ani”, “3-5 ani”, 5-7 ani”. Propuneți grupurilor să tragă la sorți câte o fișă.
- Propuneți grupurilor, timp de 20 min., să lucreze în grup și să completeze schema:

Vârsta	Ce a învățat copilul /dezvoltarea copilului	Accidentele posibile	Măsurile de prevenire

- În timpul lucrului în grupuri, treceți de la un grup la altul pentru a vă asigura că toți participanții au înțeles ce au de făcut. Puteți apela la Foaie resursă #1 și pe exemplul a 1-2 poziții descrise aici, să explicați participanților ce au de făcut.

Se mai poate ca anterior acestei activități să discutați cu întreg grupul 1-2 din punctele descrise în Foaia resursă #1, pentru ca participanți să înțeleagă ce au de făcut. Sau puteți examina cu tot grupul Foaia resursă # 1 și pe exemplul vârstei de 0-1 ani, participanții să completeze schema referitoare la celelalte grupuri de vârstă. Alegerea vă aparține Dvs. ca facilitator, care vă cunoașteți mai bine grupul de studenți.

Apelați și la Suportul de Curs.

- Propuneți grupurilor să acroșeze posterele lor pe un perete. Faceți *Turul Galeriei*: cu toții împreună treceți pe la fiecare poster. Fiecare grup își prezintă lucrul. Discutați, completați.
- Distribuți grupurilor Foaia resursă # 2 pentru consultare, discuție în grup. Propuneți-le să-și completeze posterele, dacă e nevoie.
- Propuneți participanților să scoată pe un poster aparte metodele generale de prevenire a accidentelor, caracteristice tuturor vârstelor și metode specifice anumitor vârste. Discutați.

Reflecție și evaluare:

- Ce am făcut la această activitate?
- Cum v-ați simțit?
- Ce ați învățat ?
- Cum veți utiliza cele învățate în lucrul cu familia ?
- Propuneți participanților să scrie pe o foiță de hârtie 2 lucruri – cele mai importante – pe care le-a învățat din această activitate și să le acroșeze pe un poster.

Foaie resursă # 1.

DEZVOLTAREA COPILULUI - ACCIDENTE POSIBILE - MĂSURI DE PREVENIRE

Ce a învățat copilul	Accidentele posibile	Măsurile de prevenire
Se deplasează în leagăn, rostogolindu-se, dând din picioare, răsucindu-se	S-ar putea bloca între peretele leagănului și saltea	Asigurați-vă că nu sânt spații între saltea și pereți, iar barele leagănului sunt foarte dese
Apucă sau bate obiecte	Ar putea trage ceva peste sine	Nu lăsați la îndemână copilului obiecte cu care s-ar putea răni. Nu folosiți fețe de masă.

Încearcă să ducă totul la gură.	S-ar putea îneca.	Nu lăsați la îndemâna copiilor obiecte mici. Verificați des și minuțios spațiul în care se află copilul (toate obiectele ce trec prin tubul de carton pe care e înfășurată hârtia igienică sunt prea mici)
Se rostogolește.	S-ar putea rostogoli de pe canapea , pat, masă de înfășat sau pe scări.	Nu lăsați copilul singur. Folosiți, după necesitate, centuri de siguranță și bariere rigide.
Poate să șadă fără ajutor timp de un minut.	Ar putea cădea.	Nu lăsați copilul să șadă când nu este nimeni prin apropiere.
Poate să mănânce singur.	S-ar putea îneca cu prea multă mâncare sau cu mâncare ce prezintă riscuri pentru copii.	Dați-i copilului bucăți mici de mâncare. Nu lăsați copilul singur timp ce mănâncă.
Bate obiecte unul de altul.	Și-ar putea zdrobi degetele sau ar putea să spargă vreun obiect periculos.	Dați-i copilului jucării ușoare, flexibile, moi. Asigurați-vă că nu poate ajunge obiectele de sticlă sau plastic rigid sau ciobit.
Se cațără.	Poate cădea de la înălțime.	Mișcați de la ferestre, mese, tejghele sau alte locuri unde copilul nu are voie să se cațăre obiectele care îi pot ajuta s-a facă – scaune, etc.
Stă, ținându-se de mobilier.	Poate cădea sau trage peste sine piese de mobilier.	Strângeți fețele de masă, lămpile cu suport și alte obiecte care pot să cadă peste copil dacă se va apuca de ele. Asigurați-vă că mobilierul este solid și rigid. Strângeți de pe podea jucăriile , covorașele, ziarele și alte obiecte de care se va putea împiedica copilul. Nu lăsați copilul singur.
Se târăște și merge, ținându-se de mobilier.	Poate să cadă sau să se blocheze în treceri înguste. Copilul se poate deplasa mai ușor, aceasta sporește șansele ca el să găsească alte obiecte ce prezintă riscuri suplimentare.	Niciodată nu lăsați copilul singur. Limitați accesul copilului în locuri periculoase prin plasarea obiectelor pe care nu le va putea da la o parte. Coborâți la nivelul copilului și observați lucruri sau condiții periculoase. Strângeți de pe podea obiecte care ar putea provoca căderea copilului. (jucării, covorașe, ziare, papuci și alte obiecte de care poate să se împiedice copilul)

ASIGURAREA SECURITĂȚII COPIILOR MICI: RECOMANDĂRI

Părinții trebuie să știe că majoritatea accidentelor *pot fi evitate*. Pentru evitarea condițiilor, în care pot surveni accidente, se recomandă studierea unor sugestii simple și respectarea lor:

- **Nu lăsați copilul singur.** Nu lăsați copilul singur – în automobil, acasă, lângă apă etc. De exemplu, dacă sună telefonul nu răspundeți sau luați copilul cu dvs. să-l aveți aproape în timp ce conversați.
- **Nu scuturați copilul și nu vă jucați în jocuri prea energice.** Este ușor să-i faceți rău copilului accidental. Scuturatul copilului poate cauza traume serioase ale capului și gâtului sau pot duce chiar la decesul copilului.
- **Întotdeauna țineți copilul în timp ce-l hrăniți.** Copilul are nevoie de atingerile dvs. iar sprijinirea sticlelor din care bea copilul poate duce la infectarea urechilor sau deteriorarea dinților.
- **Nu lăsați obiecte mici la îndemâna copilului.** Verificați că acolo unde se află copilul să nu fie funii, baloane, benzi elastice, monede, piulițe, pietricele sau alte obiecte similare pe care copilul le-ar putea duce la gură.
- **Nu lăsați cabluri la îndemâna copiilor.** Cablurile de la draperii, telefon, uscătoarele de păr, alte cabluri ce atârnă sunt periculoase. Nu legați suzeta copilului cu o frânghie pentru a o pune în jurul gâtului sau în apropierea copilului, că se poate strangula cu ea.
- **Nu lăsați obiecte ascuțite la îndemâna copilului.** Foarfecile, lamele de ras, creioanele, umerașele, cuțite, etc.
- **Ascundeți sau aruncați toate pungile de plastic.** Pungile de plastic pot duce la sufocare dacă copilul înghite bucăți de plastic sau își acoperă gura și nasul cu pungă. Nu lăsați pungile la îndemâna copilului. Înainte de a arunca la coș pungile de plastic legați-le strâns în câteva noduri.
- **Nu țineți copilul în brațe în timp ce consumați bucate sau băuturi fierbinți sau fumați.** Puteți frige copilul prin picături fierbinți sau scrumul de țigară.
- **Fiți atenți când gătiți.** Nu-i permiteți copilului să alerge prin bucătărie în timp ce gătiți. Țineți în acest timp copilul într-un loc sigur, de unde va aude și va vede bine. Întoarceți tigăile cu mânerul înspre centrul plitei de gătit.
- **Blocați toate scările la extremități.** Plasați în capătul scărilor barierele pe care copilul nu le poate da la o parte.
- **Evitați să folosiți încălzitoare.** Copiii își pot frige degetele, punând mâna pe încălzitoare și pot cauza incendii. Limitați accesul copilului, plasând în fața încălzitorului barieră. Nu permiteți ca lângă încălzitor să se afle bucăți de stofă, hârtie sau alte obiecte inflamabile.
- **Fiți atenți când folosiți ventilatoare electrice.** Copilul poate băga degetele printre gratiile de protecție. Copilul poate băga între aripile ventilatorului creioane sau alte obiecte.

- **Verificați obiectele de care copilul se atinge.** Verificați temperatura apei din cadă, a hranei copilului etc. Copilul se poate frige dacă nu sînteți atenți.
- **Nu le permiteți copiilor să sugă sau să mănânce plante.** Multe plante ce cresc în casă sau afară sunt otrăvitoare. Chiar și dacă nu sunt otrăvitoare pot provoca probleme digestive.
- **Verificați dacă jucăriile nu sunt periculoase.** Jucăriile nu trebuie să aibă piese mici, margini ascuțite sau piese stricate.
- **Fiiți atenți cu focul.** Nu lăsați la îndemâna copilului chibrituri, brichete, țigări, lumânări, bețișoare aromate aprinse și alte obiecte ce pot cauza incendii. Asigurați-vă ca detectoarele de fum nu sînt defectate și că aveți în casă un stingător. Elaborati un plan de evacuare în caz de incendiu pentru locuința dvs. Dacă aveți nevoie de informație suplimentară privind elaborarea planului contactați serviciul de pompieri.
- **Nu lăsați substanțele otrăvitoare la îndemâna copilului.** Medicamentele, soluțiile de curățit, otrăvurile pentru rozătoare sau insecte, vopselele, vitaminele, benzină, produse pentru animalele de casă, țigările, produse cosmetice etc. trebuie încuiate pentru ca copilul să nu le poate ajunge. Nu lăsați la îndemâna copilului medicamente sau alcool.
- **Niciodată nu lăsați copilul singur lângă apă.** Nu lăsați copilul singur în camera de baie. Lăsați ca apa să se scurgă din cadă imediat după baie. Verificați alte surse de apă cum ar fi latrinele, căldările și băltoacele. Copiii se pot îneca într-un volum de apă foarte mic.
- **Asigurați securitatea la transportare.** La transportare folosiți scaunul special pentru copil .
- **Nu lăsați copilul în apropierea obiectelor ce conțin plumb.** Plumbul este nociv atât pentru copil cât și pentru adulți. În majoritatea cazurilor, surse de plumb în casă sînt obiecte vopsite înainte de anii 1970 – jucăriile, echipamentul pentru copii, mobilierul, piesele din lemn, pereții, etc. Dacă e posibil ca casa dvs. să fie vopsită cu vopsea ce conține plumb, nu lăsați copilul să roadă vopseaua de pe pervaz, leagăn și alte suprafețe similare. De asemenea, particule mici de vopsea în bază de plumb pot fi depistate în praful de casă care poate fi inspirat odată cu aerul. Dacă acesta e problema dvs. dați cu aspiratorul, măturați, ștergeți praful cît mai des.
- **Asigurați securitatea ariei unde doarme copilul.** Gratiile leagănului trebuie să fie foarte dese. Salteaua nu trebuie să lase spații libere. Copii se pot răni, rostogolindu-se de pe patul adulților. NU lăsați copilul singur pe pat. Întindeți pe podea o saltea, folosiți un dulăpior pentru a delimita spațiul sau folosiți o cutie mare de post de leagăn.
- **Nu lăsați aparate electrice în apropierea apei.** Nu lăsați și nu folosiți uscătoarele de păr, aparatele radio, sau alte aparate incluse în priză în apropierea apei. Copilul ar putea trage aparatul în apă și să fie electrocutat.
- **Folosiți echipament sigur pentru copil.** Asigurați-vă că scaunele pentru bebeluși au centuri de siguranță. Nu folosiți „manejul” dacă are plasă de ață care se rupe ușor. Dacă „manejul” are gratii de lemn, asigurați-vă că sunt suficient de dese.
- **Acoperiți toate prizele electrice.** Folosiți bandă adezivă sau capace speciale pentru a acoperi prizele și a nu-i permite copilului să bage în priză degetele sau diferite obiecte.
- **Încuiați toate dulapurile.** Dulapurile și sertarele din camera de baie și de la bucătărie trebuie să fie încuiate sau blocate pentru ca copilul să nu le poată deschide.

Activitate 3. **ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR ÎN CAZ DE ACCIDENTARE, TRAUMĂ.**

Obiective:

La finele acestei activități studenții vor fi capabili:

- să identifice tipurile de accidente și traume la copii.
- să exerseze abilități de acordare a primului ajutor în caz de accidente și traume la copii;
- să formuleze propuneri/reguli pentru părinți vizavi de asigurarea securității copilului.

Materiale: fișe cu inscripțiile din Foaia resursă #1, Suportul de Curs.

Agendă:

Timp:

Activitatea 1. . Tipuri de accidente și traume la copii - brainstorming	25 min
Activitatea 2. Tehnici simple de prim-ajutor – joc-simulare.	45 min
Reflecții	10 min
Total	90 min

Desfășurare:

Activitatea 1. Tipuri de accidente și traume la copii.

- Faceți un brainstorming cu participanții vizavi de tipologia traumelor și accidentelor la copii.
- Tot prin brainstorming faceți un poster cu factorii cei mai frecvenți care provoacă traumele și accidentele la copii.
- Concluzionați împreună cu participanții, că **nici un copil nu trebuie lăsat fără supravegherea adulților** – factor determinant în prevenirea accidentelor și traumelor la copii de orice vârstă.

Activitatea 2. Exersarea tehnicilor de prim-ajutor.

- Pentru a realiza această activitate aveți nevoie de o trusă de prim ajutor, bilețele (din foaia resursă) cu diverse tipuri de accidentare. Împărțiți participanții în perechi și propuneți-le câte un bilet cu o situație, pentru care vor exersa procedee simple de prim ajutor - 5-7 min. (printr-un joc-simulare).
- După ce perechile sunt gata, fiecare își expune lucrul efectuat. Puteți oferi posibilitatea perechilor de a-și schimba sarcinile și de a exersa mai multe tehnici de prim-ajutor. Pe parcurs veți atrage atenția, împreună cu toți participanții, la metodele corecte utilizate de către studenți, precum și la greșelile comise.
- Propuneți fiecărei perechi să formuleze sfaturi pentru părinți vizavi de acordarea primului ajutor copilului traumatizat (la fișa respectivă). Acroșați fișele pe un perete și faceți **Turul Galeriei:** cu toții citiți cele scrise pe fiecare fișă și discutați, completați.

Apelați la Suportul de Curs. Puteți propune și participanților să-l consulte în procesul de formulare a sfaturilor.

Reflecție și evaluare:

- Ce emoții și sentimente ați trăit în timpul activității?
- Ce ați învățat pentru Dvs. din această activitate ??
- Ați avut în viața/practica voastră situații de accidentare ? Cum ați rezolvat-o?
- Cunoașteți vreun caz de accidentare a copilului ? Cum a fost rezolvată situația ?
- Rugați ca fiecare participant să spună câte un lucru pe care l-a învățat din această activitate.

Variante:

La un practicum sau pentru o temă pentru acasă, sau pentru colocviu(?) propuneți grupurilor să planifice și să realizeze o activitate cu părinții la tema: **Asigurarea securității copilului mic.** Propuneți-le să se gândească la conținutul mesajelor adresate părinților, materialelor distribuite, formei de organizare, pe cine vor implica în activitate, cine pot fi eventualii susținători/sponsori, cum vor crea mediul etc.

Foia resursă # 1.

ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR ÎN CAZ DE TRAUME ȘI ACCIDENTE

LOVITURĂ LA CAP

TRAUMĂ (LUXAȚIE) LA GLEZNĂ

FRACTURĂ DE GAMBĂ

INSOLAȚIE

LEȘIN

JULITURĂ LA GENUNCHI

ARSURĂ LA DEGET

ELECTROCUTARE

INTOXICAȚII

