

# ZE ZDROWIEM

NR 9

MAGAZYN

Bądźmy zdrowi



Co dziecko  
powinno wiedzieć  
o zdrowiu

**NFZ**

Ministerstwo  
Zdrowia

---

Profilaktyka  
i leczenie  
dzieci

## SŁOWNICZEK

### **Zdrowie** według Światowej

Organizacji Zdrowia to stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowe dziecko dobrze się czuje, zwykle ma energię, jest radosne, chce się bawić, biegać, skakać i nic go nie boli. Ma też odpowiednie do wieku: wzrost, wagę i inne wyniki badań. Ważne: tylko lekarz może w pełni ocenić stan zdrowia.

**Drobnoustroje** to organizmy, których nie widać gołym okiem, na przykład bakterie i wirusy. Niektóre z nich są groźne dla człowieka, bo przenoszą choroby zakaźne

**Infekcja, zakażenie** oznacza, że możesz się zarazić np. od chorej osoby, która kicha, kaszle.

**Szczepionka** to preparat, który podajemy, najczęściej w postaci zastrzyku, aby nauczył organizm odporności. Dzięki temu nie zachorujemy na zakaźną chorobę lub nie wystąpią jej groźne powikłania, czyli pogorszenie stanu zdrowia.

**Higiena osobista** to dbanie o czystość ciała – chroni przed zatruciem, zarażeniem się wirusami lub bakteriami.

**Choroba przewlekła** jest wtedy, gdy człowiek długo choruje, musi przyjmować leki i przestrzegać innych zaleceń lekarza. Czasami choruje na nią przez całe życie.

**Dentobus** to gabinet dentystyczny na kółkach, który dojeżdża w najdalsze zakątki Polski, żeby leczyć zęby dzieciom i młodzieży.

**Profilaktyka** – robisz wszystko, co trzeba, aby nie zachorować. Badasz się co jakiś czas, choć dobrze się czujesz, szczepisz się, myjesz, jesz zdrowe rzeczy i jesteś aktywny fizycznie.

## PRAWA PACJENTA – PRAWA DZIECKA

Zgodnie z 24. Artykułem Konwencji o Prawach Dziecka – masz prawo do opieki medycznej. Przysługują Ci też prawa:

### **Do godności i intymności**

- Medycy muszą zachować tajemnicę na temat Twojego zdrowia.
- Podczas badania obecne mogą być tylko osoby niezbędne.
- Rodzic lub opiekun wyrażają zgodę, czy w badaniach dziecka może uczestniczyć inna osoba.

### **Do informacji o sobie**

- Medycy mają obowiązek informować Cię o Twoim stanie zdrowia i czynnościach medycznych.

- Informacje o Twoim zdrowiu muszą być przechowywane w indywidualnej dokumentacji medycznej w szkole.

### **Zgoda na diagnozowanie**

Do ukończenia 16 lat zgodę na leczenie wyrażają Twoi rodzice lub prawni opiekunowie.

Więcej przeczytasz:



# Spis treści

- 04** Bądźmy zdrowi
- 05** Kto czuwa nad Twoim zdrowiem
- 06** Bezpieczeństwo dzieci jest najważniejsze
- 08** Czy można nie chorować?
- 10** Styl życia – co to jest?
- 12** Zęby są potrzebne
- 14** Gdy dziecko jest chore

## Szanowni Państwo,

wspieranie pacjentów to jedno z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia. Zależy nam zwłaszcza na jakości i dostępności świadczeń. Równie ważne jest rzetelne informowanie pacjentów o ich uprawnieniach i o profilaktyce. Realizujemy to zadanie m.in. poprzez wydawanie magazynu „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

Numer 9 jest szczególny, gdyż kierujemy go do dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów. Pragniemy, aby magazyn czytali młodszy odbiorcy wraz z dorosłymi – rodzicami, dziadkami, nauczycielami. Mamy nadzieję, że publikacja będzie źródłem wiedzy o profilaktyce zdrowia i pomoże w edukowaniu dzieci na temat stylu życia, dobrych nawyków w jedzeniu i higienie. Zachęci do rozmowy o tym, co jest ważne dla zdrowia każdego członka rodziny.

Zawartość magazynu podzieliłmy w taki sposób, aby każdy mógł znaleźć ważne informacje w przystępny sposób. Niektóre treści są skierowane wprost do dzieci, inne adresujemy do starszych. Przyzwyczajenia do zdrowego stylu życia rodzą się w dzieciństwie. Te same zasady może stosować cała rodzina. Piszemy o badaniach przesiewowych i szczepieniach oraz o opiece medycznej w szkole. Mówimy o bezpieczeństwie i o aktywności fizycznej.

Zachęcam Państwa do lektury i życzę, by dostarczyła wielu przydatnych informacji. Dbajmy o zdrowie na co dzień w każdym wieku!

Z wyrazami szacunku  
Małgorzata Dziędział  
Zastępca Prezesa  
Narodowego Funduszu Zdrowia ds. Operacyjnych

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**WYDAWCA I REALIZACJA** Narodowy Fundusz Zdrowia,  
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa

**REDAKTOR NACZELNA** Iwona Gniedziejko-Pluciennik (NFZ)

**ZDJĘCIA I GRAFIKI** Adobe Stock **KONTAKT Z REDAKCJĄ** pacjent@nfz.gov.pl

**DANE Z DNIA** 21.07.2023 r. **MIEJSCE WYDANIA** Warszawa

# Bądźmy zdrowi

Czy kiedyś ktoś powiedział do Ciebie, że życzy Ci zdrowia? A może słyszysz, jak dorośli często sobie tego życzą? Wiesz już, jakie ważne jest to, aby czuć się dobrze. Pewnie wolisz biegać na podwórku, jeździć na rowerze i spacerować po lesie zamiast leżeć w łóżku z gorączką. Nawet chodzenie do szkoły jest przyjemniejsze niż siedzenie w domu, przyjmowanie leków, a potem nadrabianie zaległości w lekcjach.

Niektórym chorobom można zapobiegać – robić wiele rzeczy, aby nie zachorować. Warto dbać o swoje zdrowie wtedy, gdy się dobrze czujesz. Tak samo robią dorośli – zapytaj ich o profilaktykę zdrowia. I razem przeczytajcie ten magazyn.



## List do rodziców



### DOWIEDZ SIĘ:

- co to jest higiena i co można robić, aby nie zarażać się chorobami od innych ludzi
- jakie badania są potrzebne zdrowemu dziecku, aby sprawdzić, czy dobrze się rozwija
- dlaczego trzeba co jakiś czas chodzić do lekarza, kiedy jesteś zdrowy.

### Rodzicu!

- Pomagaj dziecku w przestrzeganiu zdrowych nawyków jedzenia, higieny.
- Dbajcie razem o stałą aktywność fizyczną.
- Przestrzegaj terminów bilansów zdrowia dziecka – miej pewność, że zdrowo rośnie, nie dopuść do rozwoju nieprawidłowości, trzymaj rękę na pulsie.
- Pilnuj terminów szczepień zgodnie z kalendarzem.
- Współpracuj z dyrektorem, nauczycielami i opiekunami w przedszkolu i szkole.
- Bądź dobrym przewodnikiem dziecka po zdrowiu.

Wejdź na Akademia NFZ.



# Kto czuwa nad Twoim zdrowiem?



Na co dzień nad Twoim zdrowiem i bezpieczeństwem czuwa-  
ją rodzice, opiekunowie. Oni dbają o Ciebie i uważają, żeby Ci  
się nic złego nie stało. Idą z Tobą do lekarza, jeśli potrzeba.  
W szkole odpowiedzialny za Twoje zdrowie jest dyrektor.  
Jemu pomagają inne osoby: pielęgniarka albo higienistka.

Czasami idziesz do gabinetu lekarskiego,  
kiedy czujesz się dobrze. Trzeba sprawdzić,  
czy prawidłowo się rozwijasz, rośniesz, czy  
masz zdrowe zęby.

## Uczniowie mogą korzystać z opieki:

- pielęgniarki szkolnej lub higienistki szkolnej
- lekarza podstawowej opieki zdrowotnej
- lekarza dentysty.

## Pielęgniarka szkolna prosi Cię o wykonanie różnych czynności, aby sprawdzić:

- czy dobrze widzisz
- ile masz wzrostu
- ile ważysz
- czy masz prosty kręgosłup
- czy prawidłowo rozpoznajesz kolory

- czy mówisz wyraźnie
- czy dobrze słyszysz
- jakie masz ciśnienie krwi.

Te ćwiczenia i zadania pozwolą pani  
pielęgniarce ocenić Twoje zdrowie. Po-  
staraj się wykonać wszystkie polecenia  
jak najlepiej.

## Dorośli też chodzą do lekarza, chociaż dobrze się czują – żeby sprawdzić, czy są zdrowi.

Szkoła opiekuje się uczniami w zakre-  
sie profilaktyki, promocji zdrowia oraz  
opieki stomatologicznej od klasy „0”  
w szkołach podstawowych do ostatniej  
klasy szkoły ponadpodstawowej.

# Dziecko i nastolatek mogą przechodzić kryzys psychiczny

## Jeśli:

- przeżywasz lęk, trudności, nie radzisz sobie i masz kłopoty – zadzwoń!
- nie masz komu o tym powiedzieć, boisz się otworzyć – zadzwoń albo napisz na czacie! [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)



## Bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Dziecka dla dzieci i rodziców 800 12 12 12

działa codziennie przez całą  
dobę. Zapewnia pełną dys-  
krecję oraz anonimowość.

- Twoje dziecko ma proble-  
my, nie wiesz, co robić –  
zadzwoń!





Twoje bezpieczeństwo jest ważnym zadaniem dla każdego, kto się Tobą opiekuje. W domu są to najczęściej rodzice, dziadkowie lub inne dorosłe osoby. W przedszkolu, szkole, na koloniach, obozie lub zajęciach po lekcjach opiekują się Tobą wychowawcy i instruktorzy. To oni odpowiadają za Ciebie.

# Bezpieczeństwo dzieci

jest najważniejsze

## Jak pomóc swojemu opiekunowi?

- Słuchaj poleceń Twoich opiekunów.
- Nie rób tego, czego Ci zabraniają opiekunowie – zapytaj, dlaczego jest to niebezpieczne.
- Unikaj niebezpiecznych miejsc, gdzie można spaść, rozbić nos albo złamać rękę.
- Pytaj, czy możesz zrobić coś, jeśli nie wiesz, czy to jest bezpieczne. Poproś dorosłych o pomoc.
- Powiedz dorosłym opiekunom, jeśli coś Cię przestraszyło, boisz się.
- Zwracaj uwagę innym dzieciom, jeśli robią coś, czego nie wolno. Nie przytączaj się do nich.
- Mów dorosłym, kiedy źle się czujesz – coś Cię boli, chcesz wymiotować, kręci Ci się w głowie.

Wiesz, że nie możesz robić wszystkiego, co Ci się podoba. Niektóre rzeczy są niebezpieczne dla Ciebie lub innych ludzi. Może sparzyłeś się ogniem w ognisku, a słyszałeś, że nie wolno wkładać ręki do żaru? Osoby, które Ciebie kochają, chcą Twojego dobra. Tego, żebyś był zdrowy, radosny, bawił się i śmiał, rósł i uczył się nowych rzeczy.



## NIE JEDZ NICZEGO, CZEGO NIE ZNASZ

Najlepiej nie bierz do rąk i do ust czegoś, czego nie znasz. Możesz poważnie zachorować. Jak można się zatruć? Najczęściej człowiek brudnymi rękoma dotyka ust lub oczu i nosa, liże lub połyka coś, co może spowodować chorobę.



**Uważaj! Kolorowe owoce na krzakach wyglądają smacznie – ale mogą być niebezpieczne. Niektóre gałęzie i liście po zerwaniu wydzielają sok. Twoja skóra może stać się czerwona i piec.**

## UWAŻAJ NA ROŚLINY

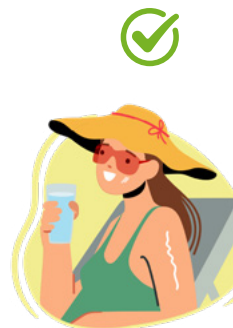
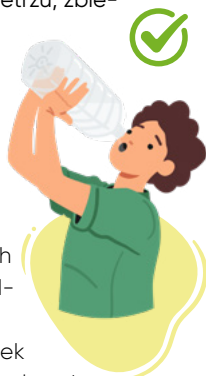
Niektóre rośliny są bardzo ładne, ale nie nadają się do jedzenia. Owoce mogą wyglądać jak jagody, ale są trujące. Wszystko powinno być świeże i czyste, zanim trafi do twojego brzucha. Myj owoce przed zjedzeniem – te z ogrodu, z lasu i ze sklepu. Zapytaj dorosłych o trujące rośliny. Poszukajcie razem ich zdjęć w książkach albo w internecie.

Grzyby w lesie trzeba umieć zbierać i odróżniać jadalne od trujących. Łatwo można się pomylić. Zbierasz grzyby – zbieraj z dorosłym, który umie je rozpoznać. Nie jedz grzybów na surowo.

## KIEDY JESTEŚ NA WYCIECZCE LUB NA SPACERZE

Podczas wakacji i wycieczek odpoczywasz, jesteś na świeżym powietrzu, zbierasz siły do zabawy i nauki. Pamiętaj, aby słuchać rad dorosłych.

- Pij wodę – zabieraj ją ze sobą na wycieczki. Nie pij z nieznanego źródła.
- Kąp się tylko w miejscach oznaczonych – pod nadzorem ratowników.
- Przygotuj się do wędrówek – zabierz prowiant, wodę, latarkę, telefon.
- Chron się przed kleszczami i owadami, omijaj gniazda os, szerszeni i mrówek.
- Nie podchodź do nieznanym zwierząt i nie głaszcz ich.
- Chron się przed słońcem – zakładaj czapkę i okulary, używaj kremów z filtrami.
- Chron się przed zmarznięciem i przemoczeniem – noś odpowiednie, suche rzeczy.



**Trudno jest całkowicie uniknąć chorób. Chyba nie znajdziesz kogoś, kto nigdy nie zachorował. Zapytaj babcię lub dziadka, tatę i mamę, nauczycieli. Zapewne potwierdzą, że każdy czasami choruje. Można jednak chorować mniej lub uniknąć niektórych chorób.**

# Czy można

## CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE?:

- badania profilaktyczne – czyli dla zdrowych dzieci – żeby sprawdzić, czy dobrze rośniesz i rozwijasz się
- szczepienia ochronne – aby chronić się przed groźnymi chorobami
- zasady higieny osobistej – częste mycie, aby się nie zarazić drobnoustrojami
- styl życia, czyli dobre nawyki – zdrowe jedzenie, regularny ruch i zdrowy sen.

## BADANIA PROFILAKTYCZNE DZIECI – BILANS ZDROWIA

Lekarz pomaga wyzdrowieć, gdy jesteś chory. Ale lekarz też sprawdza, czy rośniesz zdrowo. Aby być zdrowym, musisz co jakiś czas iść na badania wtedy, gdy czujesz się dobrze. Profilaktyka zdrowia to między innymi badania zdrowych dzieci.

Zaraz po urodzeniu każdy noworodek ma swoje pierwsze badanie. Potem co jakiś czas dziecko przechodzi ocenę zdrowia, czyli bilans. Możesz ją mieć kilkanaście razy, zanim skończysz 19 lat. Bada Cię lekarz lub pielęgniarka. Bilans zdrowia pokazuje, czy masz dobry wzrok, słuch, wagę, wzrost, prosty kręgosłup i zdrowe zęby.

**Zapytaj rodziców, kiedy masz następną bilans zdrowia? Jakie były wyniki poprzedniego badania? Chcesz wiedzieć, czy rośniesz zdrowo!**

## SZCZEPIENIA

Szczepienia pomagają walczyć z zakaźnymi chorobami – żeby jeden człowiek nie przerosił choroby na innego. Dzieje się tak, gdy na przykład ktoś kaszle, kicha, nie myje rąk. Niektóre choroby zniknęły, bo ludzie byli przez wiele lat szczepieni – i nie miał kto zarażać innych.

Pierwsze szczepionki dostałeś zaraz po urodzeniu. Najwięcej szczepień ochronnych mają dzieci w pierwszych 2 latach życia. One uodporniły Cię przeciw groźnym chorobom zakaźnym.

Szczepionki najczęściej są podawane w zastrzyku. Chronią Ciebie jak tarcza przed wirusami i bakteriami – bo to one dostają się do ciała i atakują człowieka. Są takie małe, że ich nie widać, ale człowiek zaczyna się źle czuć, ma katar, kaszel, gorączkę albo inne groźne powikłania. I zaraża następne osoby.

Jeśli jesteś zaszczepiony, to wiele chorób omija Ciebie i nie zarażasz innych osób. A nawet jeśli spotkasz kogoś chorego, nie zachorujesz albo przejdiesz chorobę lekko, np. grype.

Sprawdź **kalendaryz szczepień**







# nie chorować

## HIGIENA, CZYLI PO CO MYĆ RĘCE I USZY

Na czym polegają dobre zwyczaje, czyli nawyki higieniczne? Nawyk to coś, co robimy często i powtarzamy – aż trudno nam jest bez tego żyć. Człowiek przyzwyczaja się do tego, co często robi. Dlatego warto powtarzać dobre zwyczaje higieniczne – one Cię chronią.

### Dla Twojego zdrowia dbaj o higienę:

- dokładnie myj mydłem ręce wiele razy w ciągu dnia i zawsze, kiedy wracasz do domu, wychodzisz z toalety, bawiłeś się ze zwierzęciem, przed jedzeniem
- myj zęby po każdym posiłku, a przynajmniej rano po śniadaniu i wieczorem przed snem
- czyść i obcinaj paznokcie – poproś o pomoc opiekunów

- codziennie myj całe ciało
- codziennie zmieniaj bieliznę na czystą
- nie pożyczaj komuś i nie używaj czyichś przedmiotów osobistych, jak: szczoteczka do zębów, grzebień, ręcznik, buty, bielizna, gąbka
- noś ubrania odpowiednie do pogody
- regularnie zmieniaj ręczniki i susz je po użyciu
- co tydzień zmieniaj pościel na czystą
- wietrz swój pokój rano i wieczorem.



## List do rodziców

**Badania bilansowe pozwalają sprawdzić, czy dziecko rozwija się prawidłowo.**

**Pomagają wczesnie wykryć wady rozwojowe i objawy chorób.**

**Nie są obowiązkowe, ale zalecają je lekarze rodzinni, pediatrzy**

**oraz Ministerstwo Zdrowia. Pozwalają m.in. określić:**

- u sześciolatek – czy dziecko jest gotowe do rozpoczęcia nauki
- u młodzieży – czy proces dojrzewania płciowego przebiega prawidłowo
- u uczniów szkół ponadpodstawowych – czy są zdolni do dalszego kształcenia lub nauki wybranego zawodu.

**Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).**

**Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców w wieku 12 i 13 lat.**

**Chroni przed wieloma nowotworami. Zapisz dziecko przez Internetowe**

**Konto Pacjenta (IKP), przez telefon 989**

**lub bezpośrednio w wybranym POZ.**

Więcej na stronie NIZP PZH – PIB:



# Styl życia – co to jest?

Zdrowie zależy też od tego, co jemy, czy ruszamy się na świeżym powietrzu lub ćwiczymy na hali sportowej, czy wystarczająco długo i dobrze śpimy. Chcesz być zdrowy, mieć siłę do zabawy i nauki? Poznaj zasady zdrowego stylu życia.

## ZDROWE JEDZENIE

Jedzenie jest bardzo ważne – dzięki niemu rośniesz i masz siłę do zabawy, nauki, sportowych zajęć. Ważne jest, kiedy i co jesz oraz czego nie jesz! Niektóre potrawy są dla Ciebie dobre, dzięki nim rośniesz, rozwijasz się. Inne, spożywane w nadmiarze, mogą szkodzić Twojemu zdrowiu.

Stosuj dobre zasady jedzenia i ucz tego innych:

- jedz regularnie, nie pomijaj posiłków
- nie podjadaj pomiędzy posiłkami
- często pij niegazowaną wodę – w zależności od wieku ok. 1,5–2,5 l dziennie
- jedz warzywa i owoce – co najmniej 5 porcji dziennie



- pij mleko, jedz twarogi, jogurty naturalne, niesłodzone
- jedz ryby, chude mięso, nasiona roślin strączkowych (jak np. fasola) oraz orzechy
- jedz różnorodne kasze i pieczywo pełnoziarniste (ciemne).

Próbuj nowych, zdrowych potraw – mogą Cię zaskoczyć, jakie są dobre. Nie lubisz gotowanej

marchewki? Spróbuj surowej albo zjedz marchewkowe ciasteczka.

Nie smakuje Ci mleko? Próbuj jogurtów lub twarogów! Poszukaj nowych zdrowych smaków.

## Unikaj, ogranicz, a najlepiej w ogóle nie jedz, bo są niezdrowe:

- słodycze
- napoje słodzone, gazowane
- tłuste mięsa i kielbasy
- chipsy, batoniki, słodkie i słone przekąski, jedzenie typu fast food.



## SEN TO ZDROWIE

Kiedy śpisz, rozwijasz się i rośniesz. Odpoczywasz, zbierasz siły. Jeśli budzisz się wyspany, masz dobry humor i energię do nauki i ruchu. Potrzebujesz:

**10–11 godzin snu –**  
jeśli masz 6–12 lat

**8–9 godzin snu –**  
jeśli masz 12 lat i więcej.



## DOBRE KONTAKTY Z INNYMI LUDŹMI

Tak samo ważne jest Twoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Warto spędzać czas z ludźmi, których lubisz i czujesz się z nimi bezpiecznie. Jeśli coś Cię smuci, martwi, źle się czujesz, ktoś zrobił Ci coś przykrego, powiedz o tym swoim najbliższemu w domu albo nauczycielowi.



**POSŁUCHAJ ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA, KTÓRA ZALECA DZIECIOM 60 MINUT DZIENNIE LUB WIĘCEJ UMIARKOWANEJ ALBO INTENSYWNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.**

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Żeby być zdrowym, trzeba się ruszać. Dzieci w przedszkolu biegają, skaczą. W szkole są lekcje wychowania fizycznego i inne dodatkowe zajęcia sportowe. W domu, jeśli odrabiasz lekcje lub czytasz, rób przerwy, wstań, przejdź się, wyjdź na dwór, zabierz kogoś na spacer. Ruch pomaga w zachowaniu sprawności, ale też odpręża, dodaje energii, odświeża umysł – po zabawie, grze w piłkę czy spacerze łatwiej się uczyć. Biegaj, spaceruj, pływaj, idź na rower – wybierz taki ruch i sport, jaki sprawia Ci radość. Może znajdziesz wspólne sposoby aktywności fizycznej z rodzeństwem i rodzicami? Przypominaj swoim domownikom, że każdy powinien regularnie ruszać się. Wyciągaj ich z domu na spacer i wycieczki.

## DOBRA POSTAWA CIAŁA

Pamiętaj, żeby siedzieć prawidłowo, gdy rysujesz, odrabiasz lekcje, czytasz. Twoje krzesło musi być dostosowane do wzrostu i wysokości biurka, a monitor komputera powinien być na wysokości oczu. Tornister lub plecak nie mogą być za ciężkie. Ogranicz korzystanie ze smartfona. Nie siedź długo przy komputerze i przy biurku – rób przerwy.

## List do rodziców



**Sprawdź, czy Twoje dziecko nie ma wad postawy – weź udział w programie badania stóp dzieci i młodzieży:**



**Pomóż dziecku w zdobywaniu dobrych nawyków. Tłumacz, dlaczego to jest ważne i uczestnicz w jego codziennym życiu:**

- jedzcie razem posiłki i przygotowujcie je, kiedy jest to możliwe
- dawaj dobry przykład – nic tak nie uczy dobrych nawyków jak wspólne działania i obserwacja dorosłych
- ruszajcie się razem na zdrowie – może macie wspólne sportowe pasje, ale wystarczy iść na spacer czy na basen
- skorzystaj z planów żywieniowych dla rodziny i przepisów na portalu diety.nfz.gov.pl
- darmowy program treningowy znajdziesz na kanale YouTube Akademia NFZ lub w zakładce Profilaktyka w aplikacji mojejKP.



DIETYNFZ



# Zęby są potrzebne!

**Dziecko rodzi się bez zębów, ale już po czterech–sześciu miesiącach wychodzi pierwszy mleczak. Gdy dziecko ma około 6 lat, te pierwsze zęby mleczne zaczynają wypadać i wyrastają nowe. Stałe zęby są na całe życie. Ale dbać trzeba od pierwszego mlecznego zęba u dziecka!**

Mleczne zęby u dzieci są ważne dla rozwoju następnych zębów i szczęki. Bez nich trudno byłoby jeść, nauczyć się wyraźnie mówić. Chore zęby mleczne mogą spowodować chorobę zębów stałych.



## Chcesz mieć zdrowe zęby – przede wszystkim:

- szczotkuj zęby przynajmniej 2 razy dziennie przez 2 minuty – po śniadaniu i przed snem – a najlepiej po każdym posiłku
- wypłuj pastę, ale nie płucz zębów wodą po umyciu
- używaj nici dentystycznej – żeby wymieść resztki jedzenia między zębami
- szczoteczkę zostaw pionowo do wyschnięcia – nie zamykaj jej w opakowaniu
- jedz dużo warzyw i nie jedz słodczy, bo one są poważnym wrogiem zębów
- nie pij słodkich napojów gazowanych – niszczą szklivo na zębach
- pij wodę zamiast słodkich napojów i soków
- odwiedzaj lekarza dentystę raz na pół roku – on zabezpieczy Twoje zęby przed psuciem i nie dopuści do rozwijania się chorób.



## Lekarz dentysta (stomatolog) to Twój przyjaciel

Pierwszą wizytę u dentysty masz już za sobą – zazwyczaj przechodzi się ją w pierwszym roku życia. Do dentysty warto chodzić, kiedy nic nie boli – wtedy on może zapobiegać chorobom zębów.



### Próchnica jest chorobą zębów i można się nią zarazić. Chore zęby powodują:

- ból i infekcje – w końcu utratę zęba
- nieprzyjemny zapach z ust
- niektóre wady zgryzu
- trudność w gryzieniu i przeżuwananiu jedzenia
- gorszy wzrost i rozwój dziecka
- ryzyko innych chorób: serca, nerek i trzustki.



### Żeby się nie zarazić próchnicą:

- czyść zęby tylko swoją szczoteczką i nie pożyczaj jej nikomu
- nie jedz z kimś jedną łyżką i widelcem, nie pij z tego samego kubka.

**SZCZOTECZKĘ DO ZĘBÓW  
WYMIENIAJ CO 3 MIESIĄCE!**



## List do rodziców

### Pomagaj dziecku wyrobić nawyk higieny jamy ustnej:

- do 8 roku życia pomagaj dziecku w myciu zębów
- wybieraj pasty do zębów z fluorem – pomaga utrzymać twardość zębów i zapobiega osadzaniu resztek pokarmów
- ogranicz słodczyce, nie podawaj słodkich napojów i soków owocowych do 1 roku życia, później ogranicz je do 1 szklanki dziennie
- przygotowuj regularne posiłki co 3–4 godziny. Kwaśne produkty podawaj w czasie jedzenia, a nie osobno
- stosuj ksylitol zamiast cukru – od ukończenia 4 lat maksymalna dzienna porcja to 45 g. Przestrzegaj jej, bo ksylitol ma właściwości przeczyszczające.





**Każdy człowiek czasami choruje. Zazwyczaj masz katar, kaszel. Wtedy idziesz z mamą lub tatą do lekarza, który Cię bada. Bierze stetoskop, czyli słuchawki lekarskie i osłuchuje Twoją klatkę piersiową i plecy. Bada serce, sprawdza płuca, oskrzela. Zagląda do gardła, uszu, nosa. Czasami przepisuje leki i każe leżeć w łóżku.**

Pewnie już wiesz, że najlepiej jest słuchać tego, co mówi lekarz i robić wszystko, co on zaleca. Twoi rodzice i opiekunowie dają Ci to, co on uzna za najlepsze. Wtedy szybko wracasz do innych dzieci, do przedszkola lub szkoły.

### **LECZENIE W SZPITALU**

Czasami może się zdarzyć, że lekarz zaleci Ci pozostanie w szpitalu. Zrobi to tylko wtedy, gdy jest to konieczne i ważne dla Twojego zdrowia. Możesz wtedy czuć się niepewnie, bać się – powiedz o tym rodzicom. Oni zrozumieją Cię i pomogą to przejść.

#### **W szpitalu:**

- spotkasz lekarzy i pielęgniarki, którzy chcą Ci pomóc wyzdrowieć
- rodzice i bliskie osoby będą mogli Cię odwiedzać i przebywać razem z Tobą
- spotkasz inne dzieci – może się z kimś zaprzyjaźnisz
- możesz mieć swoje ulubione zabawki, przytulanki, gry
- możesz pytać: jak będzie wyglądało leczenie, dlaczego musisz zostać w szpitalu, kiedy przyjdą rodzice.



### **SANATORIA**

Lekarz może uznać, że jest Ci potrzebne dłuższe leczenie i zabiegi w specjalnym miejscu – sanatorium. Rodzice podejmą decyzję o Twoim leczeniu. Czasami po pobycie w szpitalu taki wyjazd może pomóc powrócić do pełni sił. Tam zwykle nie trzeba wciąż leżeć w łóżku, można się bawić i uczestniczyć w lekcjach. Dodatkowo są różne ćwiczenia i zabiegi. Pobyt trwa około 3-4 tygodni. Sanatoria znajdują się w ładnych miejscowościach, często w górach, w lesie lub nad morzem. Dzieci od 3 do 6 lat muszą jechać do sanatorium z dorosłym opiekunem. Zaleca się, aby starsza młodzież z liceów lub techników jechała do sanatorium w czasie wolnym od lekcji.

# Gdy



### **PAMIĘTAJ O NUMERACH TELEFONÓW:**

**800 12 12 12** – infolinia pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży  
**112 lub 999** – zadzwoń, gdy obawiasz się zagrożenia zdrowia lub życia.



Żadna choroba nie jest powodem, aby kogoś wyśmiewać, atakować, nie chcesz się z kimś bawić.  
Artykuły 2. i 30. Konwencji o prawach dziecka mówią o zakazie dyskryminacji, czyli złego traktowania.  
Nie odrzucaj nikogo! Nie ma gorszych ani lepszych dzieci!



# dziecko jest chore

## CHOROBY PRZEWLEKŁE – GDY CHOROBA DŁUŻEJ TRWA

Nieraz dzieci mają takie choroby, które długo się leczy, bierze codziennie lekarstwa, ale można chodzić do szkoły, bawić się, a nawet uprawiać sport. Takie choroby nazywamy przewlekłymi. Może znasz niektóre z nich? Najczęściej dzieci chorują m.in. na alergię, astmę, choroby oczu, narządów ruchu, serce.

Nie zawsze widać, że ktoś jest chory i nie musisz o tym wiedzieć. Jeśli ktoś nie chce lub nie może robić tego co Ty i bawić się tak samo – zapytaj, jaką zabawę by wolał i znajdźcie coś, co razem sprawi wam radość.



## List do rodziców



Twoje dziecko może być uzależnione od smartfona lub komputera. Sprawdź to, weź udział w programie leczenia e-uzależnień



Dzieci przewlekłe chore mogą zostać objęte opieką koordynowaną. Sprawdź, czy dotyczy to Twojego dziecka.



Sprawdź listę bezpłatnych leków dla dzieci:



Zapisz swoje dziecko w wieku 12-13 lat  
na szczepienie przeciw HPV  
**Bezpieczni teraz - bezpieczni w przyszłości!**



## Jak zapisać dziecko na szczepienie?

- > przez **bezpłatną infolinię 989**  
w godz. 7.00-20.00, 7 dni w tygodniu
- > przez **Internetowe Konto Pacjenta**
- > w **Podstawowej Opiece  
Zdrowotnej (POZ)**

Więcej na [gov.pl/hpv](https://gov.pl/hpv)



Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia, zakup szczepionek finansowany z Funduszu Medycznego.