

# Świat

maluch

dodatek dla rodziców

**Żłobek: bezpieczne miejsce dla malucha?**

**Szczepienia to obowiązek**

Sposób na udane przyjęcie **Kinderbal**

# KLUB PANCERNIKA – KLIKA W FOTELIKACH



## Pamiętaj !!!

Dziecko do 12 roku życia, zgodnie z obowiązującym prawem musi być przewożone w samochodzie w foteliku ochronnym lub innym urządzeniu przeznaczonym do tego celu.

Foteliki i podwyższenia muszą być dostosowane do wieku, wagi i wzrostu dziecka.

Dla bezpieczeństwa dziecka należy wybierać foteliki mające atest i znak bezpieczeństwa



## Od redakcji

Witajcie!

Pierwszy numer „Świata Malucha” przygotowaliśmy przede wszystkim z myślą o bezpieczeństwie Waszych pociech. Poruszymy w nim wiele ważnych tematów takich jak szczepienia, zdrowe odżywianie, a także poradzimy jak wyprawić swojemu dziecku niezapomniany kinderbal, którego zarówno maluch jak i Wy, rodzice, długo nie zapomnicie. „Świat Malucha” to miesięcznik

dziewcząt i chłopców w wieku od 3 do 6 lat Założony w kwietniu br., zawsze towarzyszył będzie edukacji szkolnej, dzięki czemu wzbogaci wiedzę Waszych pociech, a także dostarczy im wiele mądrej rozrywki. Jest to czasopismo dla dzieci, które chcą wiedzieć więcej niż muszą i umieć więcej niż jest od nich wymagane.

Czasopismo redagowane jest przez studentów trzeciego roku dziennikarstwa i komunikacji społecznej Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, o których najważniejsze informacje znajdziecie w dalszej części gazetki. Życzymy Wam, kochani czytelnicy naszego magazynu dużo radości ze wspólnej nauki i zabawy.

**Katarzyna Kaznowska**

Redaktor naczelna



## SPIS TREŚCI

### Maluchowe sprawy:

- Adaptacja dziecka z żłobku  
Magdalena Lesiuk
- Czy żłobek wystarczy?  
Justyna Godz

### Maluchowe zdrowie:

- Szczepienia-potrzebne czy nie?  
Olga Sadowska

### Mamy dla mam:

- Kinderbal, pomysł na urodziny Twojego dziecka  
Martyna Kotkowska

### Maluchowe podróże:

- Rodzinne wakacje  
Emilia Kołodziej

### Maluchowe gadżety:

- Tablety zastępują pluszaki  
Dominika Tyc

## REDAKCJA

### REDAKTOR NACZELNY

Katarzyna Kaznowska

### ZESPÓŁ REDKACYJNY

Justyna Godz  
Martyna Kotkowska  
Magdalena Lesiuk  
Olga Sadowska  
Dominika Tyc  
Mateusz Żydok

### OPIEKUN NAUKOWY

dr Milena Kindziuk

# Adaptacja dziecka w żłobku

Magdalena Lesiuk



**Dziecko po raz pierwszy przychodzi do żłobka, rozstaje się z ukochaną mamą, czy inną bliską osobą, ze znanymi pomieszczeniami, zabawkami, rytmem dnia. Maluch wchodzi w nowe otoczenie, pełne nieznanymi osobami, zabawek, sprzętów. Wywołuje to w nim zarówno zaciekawienie, zdziwienie, ale też budzi lęk i niewątpliwie jest dla niego trudnym doświadczeniem. Jak pomóc mu przetrwać ten niełatwy czas i samemu nie stracić głowy?**

Aby jak najlepiej przygotować dziecko do pobytu w żłobku należy już od pierwszych miesięcy życia przyzwyczajać je do nowych twarzy, wychodzić do znajomych, na place zabaw, pozwalać innym członkom rodziny zajmować się maluchem. W ten sposób nabierze odwagi i będzie łatwiej nawiązywał kontakty. Pomocnym elementem jest także czytanie książeczek lub słuchanie bajek o tym jak jest w żłobku. Wspólne rozmowy na temat tego co tam robią dzieci i panie opiekunki są bardzo potrzebne. Dobrze jest ze szczegółami opowiedzieć dziecku co dzieje się w żłobku i jak będzie wyglądał dzień. Należy także przyzwyczajać dziecko do samodzielnej zabawy. Niech kilka razy w ciągu dnia, przez chwilę zajmie się sobą, wymyśli dla siebie zajęcie. Może też bawić się z innym maluchem czy rodzeństwem. Rodzice w tym czasie mogą zająć się przygotowaniem obiadu, sprzątnięciem lub relaksem. Gdy maluch pójdzie do

żłobka, będzie mu łatwiej odnaleźć się wśród grupy dzieci, gdzie nie jest jedynym który wymaga uwagi.

## Trudne początki

Po wybraniu odpowiedniego żłobka rozpoczyna się proces adaptacyjny. Zazwyczaj trwa on dwa tygodnie, jednak u niektórych dzieci może zająć nieco więcej czasu. Zależy to od wielu czynników. Istotną rolę odgrywają takie aspekty jak: z kim przebywało dziecko przed zapisaniem do żłobka, jak silna emocjonalna więź łączy dziecko z rodzicami, czy przed żłobkiem miało kontakt z rówieśnikami oraz czy zostawało pod opieką osób trzecich. Pobyt dziecka w żłobku jest dla niego bardzo silnym przeżyciem. Radykalnym zmianom ulega dotychczasowe funkcjonowanie w środowisku rodzinnym. Potrzeba czasu na przyzwyczajenie się do nowej sytuacji, odmiennego niż dotychczas harmonogramu dnia, współpra-

cy w grupie rówieśniczej, spożywania wspólnych posiłków, leżakowania, hałasu, szumu, różnorodności zabaw.

Proces adaptacyjny może wyglądać bardzo różnie, zazwyczaj ustalany jest przez personel żłobka. Najczęściej jednak polega na tym, że dziecko przyzwyczajane jest do nowej sytuacji stopniowo. Na początku zaleca się aby rodzic przyszedł z dzieckiem do żłobka na godzinę lub dwie. W tym czasie maluch będzie miał okazję poznać opiekunki, dzieci, pomieszczenia, zabawki i pobawić się razem z rodzicem w nowym miejscu. Po takim zapoznaniu przy następnej wizycie rodzic powinien usiąść z boku i pozwolić dziecku rozpocząć samodzielną zabawę pod jego okiem. Dziecko wtedy zazwyczaj wielokrotnie przybiega do rodzica, ponieważ jest on jedyną znajomą twarzą w nowym towarzystwie. Należy wtedy z uśmiechem zachęcać je do zabawy z dziećmi oraz do uczestnictwa w zajęciach proponowanych przez opiekunki. Gdy dziecko zaczyna chętnie spędzać czas z rówieśnikami rodzic może na chwilę wyjść do drugiego pomieszczenia aby sprawdzić czy dziecko czuje się już komfortowo w nowym otoczeniu, jeśli wszystko jest w porządku w następnym dniu można zostawić dziecko w żłobku na godzinę lub dwie. Po kilku takich dniach można zostawić dziecko na początek na trzy godziny, później cztery, pięć i tak stopniowo każdego dnia wydłużać czas do ostatecznej liczby. Wszystko to pozwoli dziecku i rodzicowi stopniowo przyzwyczajać się do nowej sytuacji.

## Kilka rad na start

Bardzo ważny jest moment rozstania. Rodzic zawsze powinien jasno zakomunikować dziecku, że wychodzi, nigdy nie powinien wymykać się ukradkiem. To tylko wzmacnia rozpacz dziecka i kolejne rozstanie może okazać się jeszcze trudniejsze. Należy z uśmiechem przytulić dziecko aby dać mu do zrozumienia że wszystko jest w porządku i powiedzieć dokładnie kiedy zostanie odebrane, np. „Przyjdę po ciebie po obiedzie”. Nie należy przedłużać rozstania. Jeśli płacz dziecka powoduje, że rodzic za-

wraca i znów przytula, maluch będzie płakał coraz rzewniej w nadziei, że to zatrzyma mamę lub tatę.

Często w procesie adaptacji pomocne jest pozwolenie dziecku na zabranie ze sobą do żłobka ulubionej zabawki, z którą ma związane miłe wspomnienia, nie rozstaje się z nią w domu. Może to być także kocyk, poduszka czy inny lubiany przez dziecko przedmiot, dzięki któremu łatwiej będzie mu znieść rozłąkę z rodzicami. W momencie kiedy dziecko przyzwyczai się do żłobka należy stopniowo ograniczać zabawki np. zostawiać je na półce w szatni.

## Wsparcie to podstawa

Emocje odczuwane przez rodziców są kluczowym aspektem przebiegu adaptacji u dziecka. Rodzic powinien mieć nastawienie pozytywne, przyjazne, wspierać dziecko w trudnych dla niego chwilach. Musi dawać poczucie bezpieczeństwa i pewność, że decyzja zapisania dziecka do żłob-

Istotną rolę odgrywają takie aspekty, jak:

- z kim przebywało dziecko przed zapisaniem do żłobka
- jak silna emocjonalna więź łączy dziecko z rodzicami
- czy przed żłobkiem miało kontakt z rówieśnikami
- oraz czy zostawało pod opieką osób trzecich

ka jest słuszna. Dzieci doskonale wyczuwają nastroje własnych rodziców, kiedy oni są niepewni, niespokojni, dzieciom trudniej pogodzić się z rozłąką i przystosować do nowej sytuacji. Adaptację przechodzą także rodzice, którzy muszą pogodzić się z sytuacją oddania własnego dziecka pod opiekę obcych osób, pokonać własne poczucie winy, niechęć, niepokój, strach. Potrzebują czasu zanim przestaną myśleć jak radzi sobie ich maleństwo, czy niczego mu nie brakuje, czy ma zaspakajane wszystkie potrzeby.

Najważniejszym aspektem pomyślnego przejścia adaptacji jest zaufanie do placówki oraz opiekunów. Słuchanie porad i współpraca między personelem a rodzicami. Zaufanie oraz pewność podjęcia dobrej decyzji są receptą na prawidłową adaptację dziecka do żłobka.



# Czy żłobek wystarczy?

**Rozmowa z Łukaszem Niedźwiedzkiem z Instytutu Polityki Społecznej, autorem badań dotyczących wpływu żłobka na aktywność zawodową kobiet na rynku pracy.**

Rozmawia Justyna Godz

wielokulturowosc.org

## Ile mamy żłobków w Polsce?

-Niestety w Polsce pomimo stałego wzrostu liczby żłobków ciągle mamy problem z ich ograniczoną ilością. Dla porównania w Polsce w 2011 roku było ich jedynie 523, a na koniec 2013r. było już 1112 żłobków, mających do dyspozycji 51,2 tys miejsc z (raportu z GUS). Tak więc ilość żłobków stale rośnie, a z zapowiedzi Polskiego rządu wynika, iż w kolejnych latach powinno ich stale przybywać.

## Czy żłobki są odpowiednią alternatywą dla matek, chcących realizować się zawodowo?

-Chociaż żłobki to dobre miejsce na oddanie dziecka w trakcie godzin pracy, to jednak sama instytucja żłobka nie jest na tyle wydajna aby móc jednoznacznie stwierdzić, iż są idealnym rozwiązaniem dla młodych matek. Przyczyn takiego stanu jest wiele. Badane kobiety skarżyły się małą ilością miejsc w żłobkach publicznych, czasem nawet na ich lokalizację (istnienie ich poza centrum), zbyt krótkie godziny otwarcie - co jest du-

żym utrudnieniem dla kobiet pracujących w systemie zmianowym. Dodatkowo to głównie żłobki prywatne sprawowały opiekę nad dzieckiem, co może wynikać z deficytu państwowych żłobków lub też niespełnienia kryteriów w trakcie rekrutacji w placówce publicznej.

## Czym zatem żłobek jest dla kobiet pracujących?

„Żłobek nigdy nie pomoże w pełni pogodzić życia rodzinnego z życiem zawodowym”

-Dla matek żłobek pełni funkcję opiekuńczą - wychowawczą natomiast dla kobiet bezdzietnych, jedynie funkcję opiekuńczą (umożliwia powrót do pracy). Podobnie było z pytaniem Czy Pani żłobki umożliwiają godze-

nie życia zawodowego z rodzinnym. W tym pytaniu ewidentnie widać różnicę w opiniach kobiet z dziećmi i tych bezdzietnych. Najprawdopodobniej czynnikiem warunkującym odmienne odpowiedzi był fakt posiadania dziecka i doświadczenia obowiązków i konsekwencji wynikających ze sprawowania opieki. W tym pytaniu kobiety bezdzietne stwierdzały, że żłobki umożliwiają godzenie życia zawodowego z rodzinnym. Uogólniając stwierdzały, że matka oddając dziecko do żłobka może spokojnie pracować. Inaczej było w przypadku matek. Owszem padały stwierdzenia, iż jest to instytucja pozwalająca godzić obowiązki rodzinne i pracownicze, ale nigdy nie w 100%.

## Czyli potwierdza się ogólnie panujące przeświadczenie, iż kobiety bezdzietne mają większe szanse na karierę zawodową?

-Zdecydowana część badanych kobiet (z dziećmi i bez dzieci) stwierdzała, iż kobieta bezdzietna ma większe szanse na karierę zawodową i kształcenie zawodowe. Zapewne wynika to z faktu iż, życie zawodowe jest lepiej

znane kobiecie bezdzietnej, która zdaje sobie sprawę z obowiązków wynikających z aktywności zawodowej.

## Możemy zaryzykować więc stwierdzenie, że żłobki nie rozwiązują całkowicie problemu matek, chcących się rozwijać zawodowo?

-Istnienie żłobków jest jak najbardziej udogodnieniem dla matek chcących powrócić na rynek pracy, zwłaszcza tych, których nie stać na zatrudnienie niani. Jednak jak wia-

domo, posiadanie dziecka wiąże się z dużą ilością wyrzeczeń i żłobek nigdy nie pomoże w pełni pogodzić życia rodzinnego z życiem zawodowym. Zapewne dużym utrudnieniem dla kobiet w Polsce jest ciągle mała ilość żłobków państwowych (pomimo ciągłego wzrostu i zapowiedzi budowy kolejnych), skomplikowana rekrutacja (trzeba mieć niski dochód, lub ciężką sytuację rodzinną), a zadawalający jest fakt na stopniowe powracanie żłobków przykładowych.

Liczba żłobków w Polsce:  
-2011 rok- 523  
-2013rok - 1112

Teraz do dyspozycji jest **51,2 tys** miejsc w żłobkach



Badania Łukasza Niedźwiedzkiego zostały zrealizowane w formie wywiadów kwestionariuszowych (22 wywiady kwestionariuszowe, w których zawartych było 26 takich samych pytań otwartych). Przeprowadzone na przełomie grudnia 2014 oraz stycznia 2015 w Warszawie, Lublinie i Tomaszowie Lubelskim.

Wywiad został stworzony za podstawie raportu Łukasza Niedźwiedzkiego pt. „Wpływ żłobka na aktywność zawodową kobiet na rynku pracy”.

# Szczepienia- potrzebne czy nie?



fot. Olga Sadowska

**-Zła opinia o służbie zdrowia w Polsce wpływa na postrzeganie szczepień – mówi mgr Bożena Sadowska, pielęgniarka z Wojewódzkiego Szpitala w Łomży, w rozmowie z Olgą Sadowską**

## Wokół szczepień rozpętała się prawdziwa burza...

- To prawda, ale wydaje mi się, że całe to zamieszanie wynika przede wszystkim z niedoinformowania. Nasz kraj, społeczeństwo wciąż zmaga się z tym problemem. Edukacja zdrowotna w Polsce prezentuje bardzo niski poziom. Dodatkowo zła opinia o służbie zdrowia również wpływa na postrzeganie szczepień.

## Dlaczego właśnie teraz dyskusja na ten temat szczególnie się wzmogła?

- Obecnie rodzice dzielą się na tych, którzy szczepią swoje dzieci i tych, którzy tego unikają. Każdy z nich ma swoje argumenty. Ci drudzy mówią przede wszystkim o powikłaniach poszczepiennych. Wiele słyszy się o wy-

stępowaniu u dzieci chorób takich jak autyzm, za który winą obarcza się właśnie szczepienia. Nie wykluczam, że takie przypadki się zdarzają, jednak jest to naprawdę jednostkowe. Często choroba dziecka nie ma nic wspólnego ze szczepieniem, zostaje wywołana przez inne czynniki. Kolejnym argumentem przeciwników jest to, że dana choroba rzekomo już nie występuje.

## Jak to nie występuje? Zniknęła z powierzchni ziemi?

- Dokładnie tak. Gruźlica jest dobrym przykładem. Kiedyś była to bardzo powszechna choroba. Bieda, niedożywienie i złe warunki sanitarne sprzyjały rozpowszechnianiu gruźlicy. Wówczas to szczepienie przeciwko niej zostało wprowadzone do obowiązkowego kalendarza szczepień. Przez kolejne 20-30 lat zachorowalność na tę chorobę znacznie spadła. Kto z nas zna dzieci chorujące na gruźlicę? Takie pytanie stawiają sobie rodzice i dochodzą do wniosku, że skoro nie słyszy się o przypadkach zachorowań to suchoty zostały wyeliminowane, nikt już nie zachoruje. Przeszają wobec tego szczepić swoje dzieci. Tak robi jeden rodzic, drugi, dziesiąty i wreszcie dochodzimy do momentu, gdy spora grupa dzieciaków w ogóle nie jest szczepiona. Wtedy to gruźlica może ponownie zaatakować, pojawić się znowu. Odnotowujemy wówczas paradoksalną sytuację: zachorowalność wzrasta, choć szczepienie przeciwko gruźlicy nadal jest obowiązkowe, ale nie

## Lepiej zapobiegać niż leczyć

wykonywane. Choroba teoretycznie wyeliminowana, wraca. Sytuacja podobnie wygląda z krztuścem. Wielu ludzi uważa, że ta choroba zniknęła, jednak co roku w Polsce odnotowuje się kilka tysięcy zachorowań.

## Sytuacja z gruźlicą to tylko hipotetyczna historia czy prawdziwy przypadek?

- Niestety, zachorowania są coraz częstsze nawet wśród dzieci. Pomimo dobrych warunków sanitarnych, choroba powraca, bo ludzie rezygnują ze szczepień.

## Na wielu forach internetowych, gdzie wypowiadają się rodzice sprzeciwiający się szczepieniom, można przeczytać o naturalnych sposobach hartowania organizmu.

- Dobra dieta, dbanie o odpowiednią temperaturę otoczenia dziecka, karmienie go piersią do co najmniej szóstego miesiąca życia, hartowanie klimatyczne, czyli np. wyjazdy z dzieckiem nad morze wczesną wiosną, to wszystko dobrze wpływa na odporność organizmu jednak nie wyklucza szczepień. To świetne sposoby na zwiększenie odporności dziecka, ale to szczepienia bronią przed konkretnymi chorobami zakaźnymi. Jedno nie wyklucza drugiego.

## W Polsce szczepienia dla dzieci są obowiązkowe. Może właśnie ta powinność jest źle odbierana przez społeczeństwo?

- Człowiek z natury jest przekorny. Kiedy coś jest nakazane, postępuje wbrew temu nakazowi, chcąc udowodnić swoją wyższość nad innymi. To jednak nie zawsze dobrze działa. Pojedynczy człowiek, choćby przeczytał tysiąc książek, nie posiada wiedzy wypracowanej przez lata badań specjalistów.

## Może warto w Polsce wprowadzić rozwiązanie z krajów skandynawskich, czyli zdjąć z rodziców obowiązek szczepienia dzieci.

- To byłoby dobre rozwiązanie, gdyby świadomość polskiego społeczeństwa była tak duża, jak choćby społeczeństwa szwedzkiego. Tam swoje dzieci szczepi prawie sto procent rodziców, mimo że nie są one obowiązkowe, a jedynie zalecane. W Polsce świadomość pacjentów coraz bardziej wzrasta, ale daleko nam jeszcze do zachodniego poziomu. Dobry wpływ na edukację mają kampanie medialne.

## A co z kosztami szczepień? Często zarzuca się, że cena jednej szczepionki przewyższa ewentualny koszt leczenia choroby.

- Jeśli spojrzymy na to w ten sposób to rzeczywiście mogą przyznać rację, jednak należy rozpatrzyć inny aspekt, który poruszyli niemieccy naukowcy. Choroba dziecka, czy nawet dorosłego to ogromne straty ekonomiczne dla całej gospodarki. Pomiędzy koszty samego leczenia, a zwróćmy uwagę

na to, jak choroba wpływa na naszą pracę. Niech każdy, kto nie szczepił swojego dziecka z oszczędności, weźmie kilka dni wolnych od pracy i policzy sobie straty zarówno swoje, pracodawcy, jak i całej gospodarki spowodowane swoją absencją. Być może pojedynczy przypadek to nic takiego, ale niech takich osób będzie tysiąc, dwa, sto tysięcy i już robi się problem. Istnieją zakłady pracy, które same sponsorują szczepienia zarówno swoim pracownikom, jak i ich dzieciom. To daje wiele do myślenia.

## Czy pani szczepiła swoje dzieci?

- Jako mama i pielęgniarka z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem wiem, że powiedzenie „Lepiej zapobiegać niż leczyć” sprawdza się na co dzień i to nim powinien kierować się każdy rodzic.

**Zachorowalność na chorobę zakaźną wzrasta, choć szczepienie nadal jest obowiązkowe, ale niewykonywane**



## Kinderbal

# Pomysł na urodziny Twojego dziecka

Martyna Kotkowska

**Zbliżały się urodziny mojej córki Amelki. Wiedziałam, że pragnie spędzić go inaczej niż co roku. Tylko co zaplanować dla tak małego dziecka...?**

Zacząłam szukać jakichkolwiek informacji, aż natrafiłam na Kinderbal, czyli imprezę dla dzieci. Moja córka chodzi do przedszkola, więc pomyślałam, że to będzie dobra okazja, aby zaprosić wszystkie dzieci, znajomych z ich pociechami i przygotować imprezę. Długo myślałam nad tematem przyjęcia. Wiadomo, każde dziecko lubi się przebierać, dlatego stwierdziłam, że dobrym rozwiązaniem będzie „Kraina Bajek”, czyli każda zaproszona osoba przebiera się za wybraną przez siebie postać z bajki. To był strzał w dziesiątkę! Tydzień przed imprezą poinformowałam rodziców wszystkich dzieci o planowanych urodzinach, temacie przyjęcia i poprosiłam o zgodę na przybycie. Ustaliłam, że urodziny rozpoczną się o 14 w sobotę, ponieważ dzieci szybko się męczą.

Zaprosiłam również rodziców. Taka gromadka wymaga dużo uwagi i oczu dookoła głowy. Kiedy powiedziałam Amelce o planowanej imprezie urodzinowej bardzo się ucieszyła! Od razu powiedziała, że tego wieczoru przebiera się za królową śnieżkę. Przyjęcie zaplanowane, temat wybrany, goście zaproszeni. Zostało jeszcze obmyślenie dekoracji, jedzenia i gier urodzinowych. Dzieci kochają słodycze, ale ja jestem przeciwniczką białego cukru, więc postanowiłam trochę poeksperymentować w kuchni.

Gdy nadszedł długo oczekiwany

dzień od samego rana rozpoczęłam przygotowania. Balony z helem, serpentyny, papierowe, kolorowe naczyńka. Dekoracje gotowe. Uf. Moż-

razu złapały wspólny temat, zaczęły się bawić, tańczyć. Po godzinie nadszedł czas na tort i sto lat. Widziałam ten błysk w oczach Amelki. Po



www.digart.pl

na zabierać się za przygotowanie jedzenia. Babeczki z mąki razowej z dżemem porzeczkowym, kolorowe kanapeczki, owocowe lódeczki.

Godzina 13, wszystko dopinam na ostatni guzik. Córeczka w stroju księżniczki wygląda pięknie. Zniecierpliwiona czeka na gości. Pierwszy dźwięk dzwonka. Wszyscy przybyli punktualnie. Po domu biegał Kubuś Puchatek razem z Prosiaczką, SpiderMan, Batman, dziewczynka przebrana za kwiatuszka. Dzieci od

torce przygotowane zabawy i około dwudziestą wszyscy rozeszli się do domów. Amelka zmęczona od razu poszła spać. Przed zaśnięciem powiedziała tylko „dziękuję”. Nic daje tyle radości, jak takie słowa dziecka. A mi zostało tylko posprzątać. Urodziny naszego dziecka to niezwykły dzień, dlatego warto zaplanować coś wyjątkowego. Czasami przygotowania zabierają nam sporo czasu, ale czego się nie robi dla naszej pociechy!

Lato to czas wyjazdów, odpoczynku i zabawy. Czasami ciężko jednak podjąć decyzję o wakacjach z małym dzieckiem. Maluch przecież cały czas musi być pod opieką, więc taki wyjazd dla rodzica to wciąż praca i obowiązki...

**Z Agatą Kownacką, dziecięcą animatorką, rozmawia Emilia Kołodziej**

**Animator czasu wolnego – brzmi poważnie. Na czym konkretnie polega twój zawód?**

- „Anime” to z łaciny ożywiać, tchnąć życie. Animator to ktoś kto inspiruje ludzi do aktywnego wypoczynku. W każdym hotelu animatorzy prowadzą zajęcia fitnessu, gry zespołowe, organizują wieczorne show. Ja jestem animatorem dziecięcym, czyli pracuję w Mini Clubie i organizuję czas najmłodszym.

**Najmłodszym? Tzn. ile lat muszą mieć dzieci żebyś się nimi zajęła?**

- Zazwyczaj zaczynamy od 4 latków. Czasami zdarzają się jednak młodsze dzieci, które nie boją się zostać bez rodziców i wykazują chęć udziału w zajęciach. Oczywiście takie dziecko musi być na tyle samodzielne żebyśmy mogły zaangażować je w zabawę. Czyli Mini Club to takie przedszkole? Rodzic nie może być z dzieckiem? - Założenie takiego klubiku jest takie,

# Rodzinne wakacje

Emilia Kołodziej



tematy.edziecko.pl

że rodzic w tym czasie odpoczywa, wiedząc że jego dziecko nie tylko jest bezpieczne, ale też się nie nudzi. Jeśli oczywiście ktoś woli zostać przy swoim maluchu może dołączyć do zabawy, nie ma problemu.

**A na czym polegają zabawy w Mini Clubie?**

- Każego dnia mamy inny dzień tematyczny, powtarzany zazwyczaj co dwa tygodnie. Jest dzień pirata, kosmity, Indianina, dzień zdrowego odżywiania... Zaczynamy od przygotowań. Dzieci wykonują sobie rekwizyty z papieru, czyli np. indiański piuropusz. Potem malujemy im twarze i zaczynają się zabawy. Ale są też gry zespołowe na plaży czy na basenie. Robimy również konkursy, a za udział w nich dzieci otrzymują dyplomy i upominki.

**A dzień zdrowego odżywiania? O co w nim chodzi?**

- (śmiech) W moim ostatnim hotelu

w każdą środę dzieci robiły sałatkę owocową w Mini Clubie, a następnie mogły nią poczęstować rodziców. Był to jeden z najciekawszych dni dla nas, animatorów, ale dzieciaki uwielbiały kroić owoce i mieszać je z cukrem czy bitą śmietaną. Nawet nie wiesz, ile potem było sprzątanego! Ale... brudne dzieci, to szczęśliwe dzieci. I o to właśnie chodzi w animacji – o uśmiech i szczęście.

**Czyli kiedy dzieci są z wami, rodzice mają wolne...?**

- Tak, właśnie o to w tym chodzi. Animacje działają ok 3 godzin do południa i tak samo po południu (zależy od hotelu). Kiedy dzieci są w Mini Clubie, mama może iść na fitness, a tata pograć w siatkówkę. Ważne jest tylko to, żeby rodzice byli gdzieś w hotelu, a nie poza nim. Czasem dzieci chcą wyjść z klubiku wcześniej, zaczynają płakać etc. Kiedy rodzic jest na miejscu nie mamy problemu ze znalezieniem go i uratowaniem sytuacji.

**A ile kosztują takie animacje?**

- To jest już w cenie wyjazdu. Już w biurze, kiedy kupuje się wakacje trzeba wybrać hotel w którym są animacje (choć teraz to już właściwie w każdym). Na miejscu wszystko jest już „all inclusive”.

**A wieczory z animacją? Wspomniałaś coś o show...?**

- Tak, każdego wieczoru zaczynamy Mini Disco. Jest to znów chwila rozrywki dla dzieciaków. Maluchy z animatorami tańczą na scenie do popu-

larnych piosenek dziecięcych z całego świata. Później jest organizowana gra dla dorosłych, np. bingo albo inne loterie w których można wygrać nagrody. Najważniejsze jest jednak show. Często są to przedstawienia taneczne, czasem hotel wynajmuje profesjonalne zespoły, czasem są one przygotowywane przez animatorów. Są też skecze komediowe, albo show z udziałem gości- wybory Miss czy Mistera hotelu.

**Czyli wybierając się na wakacje nawet z małym dzieckiem możemy liczyć, że nam, rodzicom,****też uda się odpocząć i trochę rozzerwać?**

- Jak najbardziej! Hotele są w tej chwili naprawdę dobrze przystosowane do przyjmowania całych rodzin, nawet z niemowlakami! Ostatnio popularne stają się Baby Cluby, gdzie pod opiekę animatorom oddaje się nawet kilkumiesięczne pociechy. Oczywiście wtedy takie kluby działają już tylko na zasadzie opieki, przecież takie maluchy ciężko zaangażować (śmiech). Ale rodzice w tym czasie mają chwilę tylko dla siebie, dzięki temu ich wakacje mogą być naprawdę udane.



**Dla dzieci:  
całe wakacje - połowa ceny!**

Doskonale, wakacyjne miejsca.  
Hotele pełne atrakcji.  
Niezapomniane wrażenia dla całej rodziny  
**I specjalna cena dla dziecka - niższa o 50%!**

Zarezerwuj wakacje do 3 stycznia  
**i skorzystaj ze zniżki dla dziecka!**

# Tablety zastępują pluszaki

Dominika Tyc

**Nowe technologie coraz częściej przestają być marzeniem, a stają się zwykłą codziennością. Tablety, smartfony czy e-booki ułatwiają nam życie, dają nową formę rozrywki i edukacji. Dzieci również coraz częściej sięgają po nowinki technologiczne. Na ile te sprawdzają się wśród najmłodszych?**

Terminem cyberdzieci zaczęto określać najmłodsze pokolenie, które aktywnie i regularnie korzysta z urządzeń mobilnych. Te stanowią dla nich wyraźną alternatywę wobec tradycyjnych zabawek. Od czwartego roku życia znacząca większość dzieci samodzielnie korzysta z urządzeń typu smartfon czy tablet oraz potrafi używać aplikacji zainstalowanych przez rodzica bądź samemu instalować nowe programy.

- Jesteśmy na takim etapie rozwoju świata, że nie uciekniemy już od nowych technologii w żadnym wypadku, a liczba ich wytworów coraz bardziej dominujących codzienność, będzie tylko wzrastać – komentuje **Bogumiła Matyszewska**, prezes zarządu projektu DrOmnibus, w ramach którego przygotowywane są aplikacje mobilne dla dzieci z zaburzeniami rozwoju i zachowania. - Pytanie być może nie powinno brzmieć, jaki wpływ mają nowoczesne technologie na wychowanie dzieci, ale co zrobić, by miały one wpływ dobry. I myślę, że przed takim wyzwaniem stoi dziś każdy z nas, szczególnie rodzice i osoby zajmujące się dostarczaniem im produktów, które są wykorzystywane przy wychowywaniu czy edukowaniu najmłodszych – dodaje.

Jak na razie nie są znane wyniki badań co do szkodliwości nowoczesnych urządzeń. Co należy więc zrobić? Jak uchronić nasze dziecko? Z pewnością nie jesteśmy w stanie odseparować dzieci od nowinek technologicznych. Cały świat funkcjonuje już teraz na zasadzie „globalnej wioski”, więc brak umiejętności korzystania z nowoczesnej technologii może być krzywdą dla dzieci. Jednak

powinniśmy dobrze zabezpieczyć naszego malucha przed zagrożeniami, o których już dzisiaj wiemy. Powinniśmy zatem, w pierwszej kolejności, zastanowić się na odpowiednim zakupem danego urządzenia. Nie nale-

ży również pozostawiać dzieci, szczególnie tych w wieku przedszkolnym, sam na sam z nowym urządzeniem. Jeżeli jest to możliwe należy zablokować niepożądane treści.



www.natemat.pl

Według badań przeprowadzonych przez Research.NK na grupie 402 rodziców dzieci w wieku 1-8 lat aż 70% rodziców, dając swoim pociechom tablet, chce, aby one dobrze się bawiły. Co drugi rodzic udostępnia swojemu dziecku urządzenia mobilne w celach edukacyjnych. Zatem coraz częściej i chętniej pozwalamy na korzystanie ze smartfonów i tabletek także najmłodszym. Efekt? Około 75% dzieci w wieku od 1 roku do 8 lat korzysta z laptopa i smartfona co najmniej kilka razy w tygodniu.



# ALERZINA – leczy każdy rodzaj alergii

10 tabletek powlekanych, jedna tabletkę zawiera 10 mg dichlorowodoru cetyryzyny

- **Wszechstronna**  
polecana w każdym rodzaju alergii:  
na pyłki, kurz, żywność i sierść.
- **Skuteczna**  
na długi czas zapewnia ulgę  
i umożliwi normalne funkcjonowanie.
- **Szybka**  
już po 0,5 – 2 h od zastosowania  
następuje zmniejszenie dolegliwości.

**PYŁKI**



**KURZ**



**ŻYWNOSĆ**



**SIERŚĆ**



**AŻ 10 TABLETEK  
W KORZYSTNEJ CENIE!**

**Wskazania:** Produkt leczniczy Alerzina wskazany jest w leczeniu: przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa (katar sienny), alergicznego zapalenia spojówek, przewlekłej idiopatycznej pokrzywki.

**Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, hydroksyzynę lub pochodne piperazyny; u pacjentów z krancową niewydolnością nerek (klirens kreatyniny < 10 ml/min), u pacjentów z dziedziczną nietolerancją galaktozy, niedoborem laktazy (typu Lapp) lub zespołem złego wchłaniania glukozy – galaktozy.

**Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.

## Nowoczesny lek przeciwhistaminowy

lekam

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się