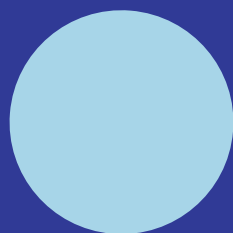


# Dzieci z alergiami są wśród nas. Emocje.

Podręcznik dobrych praktyk.



allergia





**AUTOR INNOWACJI**  
Fundacja Allergia



**INKUBATOR**  
Włacznik Innowacji Społecznych



**LIDER PROJEKTU**  
Regionalny Ośrodek Polityki  
Społecznej w Poznaniu



Województwo Wielkopolskie



**PARTNERZY PROJEKTU**  
Województwo  
Zachodniopomorskie



Stowarzyszenie na Rzecz  
Spółdzielni Socjalnych

Publikacja powstała jako efekt testowania innowacji społecznej „Inkluzywny program opieki nad dziećmi z alergiami w przedszkolach” w ramach inkubatora „Włacznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER), Oś priorytetowa: IV Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.



Opracowanie merytoryczne:

**Patrycja Filak, psycholożka znana na Instagramie jako @mamadajerade, założycielka wydawnictwa Tuli Mama Tuli Tata**

**Joanna Kuczyńska, założycielka Fundacji Allergia  
Agnieszka Panocka, założycielka Fundacji Allergia**

Opracowanie graficzne

**Goodnews Studio**



więcej informacji na temat  
anafilaksji: [allergia.pl](http://allergia.pl)

# Spis treści

<b>1. Wprowadzenie</b>	<b>6</b>
<b>2. Codzienna opieka w przedszkolu</b>	<b>10</b>
2.1. Współpraca z rodzicami	13
2.2. Organizacja posiłków	15
2.3. Podawanie leków	18
2.4. Zajęcia plastyczne, kreatywne, kulinarne i sensoryczne	20
<b>3. Zajęcia tematyczne</b>	<b>22</b>
3.1. Dni szczególne – poznawanie smaków, kultur i tradycji	22
3.2. Dni zwierząt	23
3.3. Dni zawodów	24
<b>4. Okazje specjalne</b>	<b>26</b>
4.1. Urodziny	26
4.2. Prezenty dla dzieci	30
4.3. Dni rodziny (Dzień Dziecka, Dzień Matki i Ojca, Dzień Babci i Dziadka)	32
<b>5. Wyjścia i wycieczki</b>	<b>34</b>





# **Dla rodziców dzieci z alergiami rozpoczęcie pierwszego etapu edukacji jest niemałym wyzwaniem**

Jednym z najważniejszych i nierzadko najtrudniejszych dla nich kroków jest zapoznanie kadry przedszkolnej z problematyką alergii, pokazanie nie tylko strony medycznej i ewentualnych zaleceń lekarskich, ale przede wszystkim emocji dziecka z alergiami.

Wiemy i rozumiemy, że osoby, które nie chorują na alergię lub nie mają w najbliższym otoczeniu takich osób, nie zastanawiają się czy wszystkie dzieci w grupie mogą jeść to samo, czy wszystkie mogą bawić





się dowolną masą plastyczną. Tymczasem kontakt z alergenem może wywołać różnego rodzaju reakcje – wysypkę, ból brzucha, biegunkę, a nawet omdlenie, problemy z oddychaniem czy utratę przytomności. Statystyki wskazują na to, że dzieci z alergiami będzie więcej, a ich reakcje będą silniejsze. Dzieci także częściej niż kiedyś chorują na dodatkowe choroby przewlekłe, na które mogą mieć wpływ określone produkty spożywcze (np. cukrzyca, epilepsja, fenyloketonuria), substancje znajdujące się w powietrzu (np. astma) czy w masach plastycznych i środkach czystości (np. atopowe zapalenie skóry – AZS), które mogą, choć nie muszą, być związane z alergią.

Ograniczenia wynikające z choroby przewlekłej dotyczą nie tylko sposobu żywienia, lecz także sfery rozwoju społecznego dziecka, czyli jego funkcjonowania na co dzień w grupie rówieśniczej, jego udziału w różnych wydarzeniach, wycieczkach, świętach, urodzinach. Każde ograniczenie wiąże się z emocjami zarówno u dziecka, którego to ograniczenie dotyka (smutek, poczucie odrzucenia, strach, czasem frustracja i złość) oraz u rówieśników, którzy w grupie przedszkolnej szybko zauważą, że ktoś jest traktowany inaczej niż one. Mogą reagować ciekawością („A czemu on / ona ma takie dziwne jedzenie?”), wyszydzaniem („Ja mam smaczniejsze niż ty! To jest takie

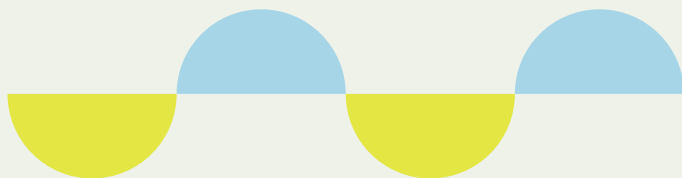


pyszne, a ty musisz jeść to swoje dziwne!”) czy odrzuceniem („Dla ciebie nie ma”, „Ty nie dostaniesz”).

Podręcznik, który trzymasz w dłoni, powstał dla Ciebie! Stworzyliśmy go we współpracy z rodzicami i nauczycielami. To skarbnica wiedzy o życiu codziennym dzieci z alergią, które uczęszczają do przedszkoli. Znajdziesz w nim wiele informacji i wskazówek, które przydadzą Ci się w pracy, jak również, mamy nadzieję, ułatwią organizację dnia codziennego w taki sposób, żeby wszystkie dzieci w grupie, niezależnie od stanu zdrowia, czuły się równie dobrze i były w takim samym stopniu zaopiekowane. Dobre praktyki opisane w tym podręczniku sięgają niemal każdej sfery funkcjonowania

dziecka w przedszkolu – od diety, wspólnych posiłków, pomysłów na kreatywne zabawy bez alergenów, po podanie leków w przypadku wystąpienia niepożądanych reakcji. Co najważniejsze – praktyki te mają pomóc w aklimatyzacji dziecka w grupie rówieśniczej mimo jego ograniczeń.

Jesteśmy pewne, że ten podręcznik będzie doskonałym narzędziem i pomocą w budowaniu dobrych praktyk w grupie przedszkolnej, do której uczęszcza dziecko z chorobą przewlektą. Mamy nadzieję, że odpowie on na wiele Twoich pytań i wątpliwości. Wierzymy, że współpraca z rodzicami i ta podstawowa wiedza o alergiach ułatwi Ci codzienną pracę w przedszkolu.



# Codzienna opieka w przedszkolu

**Alergie i astma od lat są najczęściej występującymi chorobami przewlekłymi u dzieci w Polsce<sup>1</sup>**

Liczba osób, które doświadczają różnego rodzaju nadwrażliwości rośnie w takim tempie, że naukowcy mówią już o epidemii alergii<sup>2</sup> i przewidują, że do 2025 r. ponad połowa Europejczyków będzie cierpieła wskutek co najmniej jednego rodzaju alergii.<sup>3</sup>

Choroba dziecka wpływa na styl życia wszystkich jego bliższych i dalszych członków rodziny. Rodzice dzieci z alergiami więcej czasu spędzają na przygotowywaniu posiłków,

a z obawy o rzetelność informacji na temat zawartych w serwowanym jedzeniu składników i alergenów, rezygnują ze spożywania posiłków poza domem. Alergia dziecka wywołuje stres, obawę o jego przyszłość i możliwy rozwój choroby oraz wymaga stałej czujności, ponieważ niedopilnowanie dziecka może zagrozić jego zdrowiu, a nawet życiu. Z tego powodu rodzice odczuwają także lęk przed pozostawieniem dziecka pod

opieką innej osoby. Dziecko z alergiami pozornie nie odstaje w niczym od swoich rówieśników, mogą oni jednak zauważyć pewne różnice w jego zachowaniu (np. dziecko nie je tego, co rówieśnicy) czy wyglądzie (zmiany skórne). Taka odmienność początkowo powoduje u pozostałych dzieci ciekawość, ale może także prowadzić do różnych negatywnych reakcji z ich strony: rówieśnicy mogą nie dopuszczać do siebie dziecka „innego” niż reszta grupy, nie akceptować go, zwracać uwagę na jego zmiany chorobowe, sprawiać mu przykrość z powodu jego choroby<sup>4</sup> czy wręcz stosować

---

1 Główny Urząd Statystyczny, 2011, Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009 r., Studia i analizy statystyczne, Kraków (12.09.2018)

2 Pałgan K., Bartuzi Z.: Czynniki genetyczne i środowiskowe w rozwoju alergii na pokarmy. Post. Hig. Med. Dośw., 2012; 66: 385–391.

3 Europejska Akademia Alergologii i Immunologii Klinicznej, 2016, „Advocacy Manifesto, Tackling the Allergy Crisis in Europe—Concerted Policy Action Needed”, za: Jasnowska-Matecka J., Wardaszka N. „Charakterystyka kosztów generowanych przez choroby alergiczne” (w:) Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu nr 542 z 2018 r., str. 47

4 Jasnowska-Matecka J., Wardaszka N. „Charakterystyka kosztów generowanych przez choroby alergiczne” (w:) Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu nr 542 z 2018 r., str. 54

wobec niego przemoc (np. machanie alergenem przed twarzą, celowe wkładanie alergenów do jedzenia, groźby i zastraszanie). Część rodziców także staje się obiektem wyśmiewania i niezrozumienia z uwagi na troskę o zdrowie ich dzieci.

Uwzględnienie proponowanych przez nas dobrych praktyk w procesie dydaktyczno-wychowawczym przełoży się na przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci z alergiami z dostępu do edukacji przedszkolnej na równi z dziećmi bez alergii i ich inkluzji do środowiska przedszkolnego, a także na podniesienie poziomu ich bezpieczeństwa. Inne choroby o podłożu alergicznym, przy których niniejsza publikacja będzie mogła mieć zastosowanie, to: atopowe zapalenie skóry, astma, celiakia oraz choroby wymagające eliminacji glutenu.



## Współpraca z rodzicami

Edukacja i uwrażliwianie dzieci już od najmłodszych lat są niezbędne, by przeciwdziałać zjawisku wykluczania osób z różnego rodzaju chorobami przewlekłymi ze społeczeństwa. Owocna współpraca na linii przedszkole – rodzice jest kluczowym elementem inkluzji dzieci z chorobami przewlekłymi oraz budowy wspierającego środowiska lokalnego.

Dobłą praktyką stosowaną szeroko w polskich przedszkolach jest zbieranie ogólnych informacji o dziecku przed pierwszym dniem jego pobytu w placówce.

### **Rekomendujemy pozyskanie od opiekunów następujących informacji:**

1. Czy dziecko choruje przewlekłe? Jeżeli tak, to na jaką chorobę?
2. Czy w związku z chorobą przewlekłą dziecko nie może:

- spożywać określonych produktów? Jeżeli tak, to jakich?
  - dotyczyć określonych produktów ze względu na reakcje skórne? Jeżeli tak, to jakich?
  - mieć kontaktu z określonymi produktami lub substancjami ze względu na reakcje ze strony układu oddechowego? Jeżeli tak, to z jakimi?
3. Jakie są charakterystyczne objawy choroby przewlekłej u dziecka?
  4. Na jakie nietypowe zachowania lub objawy występujące u dziecka należy zwracać uwagę?
  5. Czy w związku z chorobą przewlekłą dziecko powinno stosować podczas pobytu w przedszkolu specjalne środki pielęgnacyjne? Jeżeli tak, to jakie i czy jest przy tym samodzielne?

Powyższe pytania w formie [ankiety znajdują się w załączniku do podręcznika](#). Dobłą praktyką jest stworzenie procedury postępowania w przypadku uczęszczania do przedszkola dziecka z chorobą przewlekłą, w tym z alergią. Zbieranie informacji o chorobach przewlekłych dzieci, które zostały przyjęte do przedszkola, jeszcze przed rozpoczęciem roku przedszkolnego pozwala na przygotowanie i ewentualne przeszkolenie kadry pedagogicznej i niepedagogicznej odpowiednio do potrzeb zdrowotnych dzieci. Usystematyzowanie zasad współpracy i obowiązków rodziców oraz pracowników przedszkola pozwoli na zapewnienie odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa opieki nad dziećmi, zminimalizowanie błędów, nie tylko na etapie rekrutacji i pozyskiwania od rodziców odpowiednich informacji o stanie zdrowia

dziecka, ale także w zakresie podawania leków, ograniczenia ekspozycji na alergen, jak i przestrzegania diety (z pomocą może przyjść „Niezbędnik edukacyjny dziecka z alergią”, dostępny [tutaj](#)).

### **Korzyści dla całej grupy**

**Weryfikacja i określenie potrzeb dzieci, jak również ustalenie zasad funkcjonowania grupy przedszkolnej na początku roku szkolnego umożliwi ich przestrzeganie przez całą grupę, bez konieczności ich odgórnego, jednostronnego narzucania w trakcie roku szkolnego. Przeprowadzenie ankiety (wzór ankiety jest**

## Organizacja posiłków

załącznikiem do podręcznika) zwiększy szansę na uzyskanie informacji i respektowanie potrzeb dzieci z różnymi problemami, a w konsekwencji wpłynie na ich poczucie bezpieczeństwa. Z kolei wypracowanie procedur umożliwi określenie konkretnych zasad, których przestrzeganie ułatwi bieżącą pracę i organizację placówki.

[ankieta do pobrania](#)

Produkty, które najczęściej wywołują alergie pokarmowe określane są mianem „Wielkiej ósemki alergenów pokarmowych”. Należą do nich: mleko krowie, jaja, ryby, skorupiaki i mięczaki, orzechy, orzeszki arachidowe (fistaszki), soja oraz pszenica. Są to produkty odpowiadające za największą ilość objawów nadwrażliwości pokarmowej ogółem (u dzieci i dorosłych). Nie na całym świecie każdy z nich uczula tak samo często. Przykładowo orzeszki ziemne są bardzo popularnym alergenem w Stanach Zjednoczonych, natomiast w Polsce reakcje alergiczne najczęściej wywołują białka mleka krowiego (nie mylić z laktozą, która jest cukrem a nie białkiem). Statystyki pokazują również, że ten sam alergen z inną częstotliwością wywołuje reakcję u dorosłych, a z inną u dzieci.

W zależności od mechanizmu reakcje alergiczne mogą wystąpić w ciągu kilku do kilkunastu minut po kontakcie z alergenem, bądź w trybie opóźnionym aż do kilkudziesięciu godzin. W przypadku silnych alergii pokarmowych nawet najmniejsza ilość alergenu może spowodować reakcję w postaci wstrząsu anafilaktycznego.

W niektórych przypadkach osoba z alergią nie może nawet znajdować się w pomieszczeniu, w którym ktoś spożywa przykładowo orzeszki ziemne (z tego powodu w liniach lotniczych coraz częściej zabronione jest ich spożywanie, a za złamanie tej zasady można otrzymać zakaz wstępu na pokład samolotu).

### **W zależności od możliwości przedszkola stosowane są różne rozwiązania:**

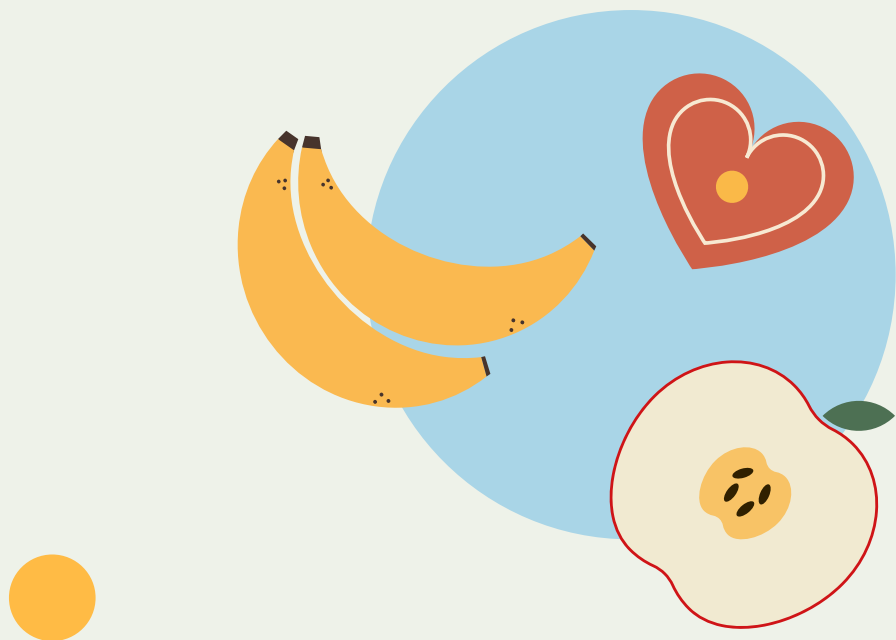
1. kuchnia własna zapewniająca posiłki wszystkim dzieciom, również tym na diecie eliminacyjnej

2. catering zapewniający posiłki wszystkim dzieciom, również tym na diecie eliminacyjnej

3. przynoszenie posiłków dzieciom na dietach eliminacyjnych przez ich rodziców w pojemnikach (i podgrzewanie w przedszkolu) lub w termosach.

Najczęściej wszystkie dzieci spożywają posiłki przy wspólnych stolikach z dziećmi ze swojej grupy. Dziecko, przy którym trzeba zachować szczególną ostrożność podczas spożywania posiłku, siedzi z dziećmi o spokojniejszym temperamencie, czasami w pobliżu nauczyciela. W przypadku, gdy dzieci na dietach jest więcej niż jedno, siedzą przy wspólnym stoliku. Złą praktyką jest sadzanie dziecka na diecie przy osobnym stoliku, ponieważ powoduje to jego izolację – uczy rówieśników, że dziecko z alergią jest „inne” i nie należy do grupy.





## Korzyści dla całej grupy

Dzieci uczą się przez obserwację, a wspólne posiłki, tak jak w rodzinie, wzmacniają więzi między nimi. Dzieci są także wyjątkowo spostrzegawcze, bez trudu zauważają, że niezależnie od tego, czy ktoś jest na diecie czy nie, zasługują na wspólne celebrowanie posiłku i budowanie relacji rówieśniczych. Nauczą się

także uważności na potrzeby innych – dzieci w tym wieku łatwo zapamiętują, że inne dziecko ma alergię i zauważą, gdy dziecko na diecie eliminacyjnej zje coś, czego nie powinno. Gdyby doszło do reakcji alergicznej, ze szczególną uwagą są w stanie opowiedzieć, co się wydarzyło wcześniej. Taka informacja może mieć kluczowe znaczenie przy udzielaniu dziecku pierwszej pomocy.



## Podawanie leków

U dziecka z chorobą przewlekłą podczas pobytu w przedszkolu może wystąpić pogorszenie stanu zdrowia, wymagające podania mu leków, dlatego też, aby zapewnić mu odpowiednią opiekę, rodzic ma obowiązek wcześniejszego dostarczenia do placówki zaświadczenia lekarskiego o występującej u dziecka chorobie, zapisanych lekach i sposobie ich podania. Każdy pracownik przedszkola, po zapoznaniu go przez rodzica ze sposobem podawania leków, jeżeli wyraża zgodę na ich podanie, powinien podpisać odpowiednią zgodę na piśmie. Wymóg zgody pisemnej wynika z ustawy o opiece zdrowotnej nad uczniami. Wzór odpowiedniego dokumentu znajdziesz [tutaj](#).

Leki, w zależności od sposobu przechowywania (w lodówce czy w temperaturze pokojowej), zaleceń lekarskich

(lek zawsze przy dziecku) i decyzji rodzica (cena leku) są przechowywane w placówce przez cały czas lub przynoszone codziennie z dzieckiem.

W każdym przypadku leki powinny znajdować się poza zasięgiem dzieci (nie mogą znajdować się w szatni bez nadzoru osoby dorosłej).

Optymalnym rozwiązaniem jest przechowywanie leków w miejscu, w którym w razie konieczności osoba dorosła bez zbędnej zwłoki będzie mogła się do nich dostać i podać (nie tracąc czasu na poszukiwanie np. pielęgniarki czy klucza do szafki).

Rekomendujemy, by sposób postępowania z lekami oraz udzielania pierwszej pomocy był określony w regulaminie wewnętrznym przedszkola lub procedurze postępowania w przypadku uczęszczania do przedszkola dziecka z chorobą przewlekłą.

## **Korzyści dla całej grupy**

**Odpowiednie procedury postępowania na wypadek nagłego pogorszenia stanu zdrowia dziecka pozwolą nauczycielom przygotować się na różne sytuacje losowe, aby – mimo towarzyszących emocji, które w takich sytuacjach są naturalne – mogli zachować spokój i zapewnić bezpieczeństwo sobie i dzieciom.**

## Zajęcia plastyczne, kreatywne, kulinarne i sensoryczne

Zabawy różnego rodzaju masami plastycznymi i produktami spożywczymi bez wątpienia mają pozytywny wpływ na rozwój sensomotoryczny dzieci. Wybierając produkty do zabawy należy zwrócić szczególną uwagę na ich skład: na rynku można znaleźć masy plastyczne zawierające mleko oraz gluten, co w przypadku dzieci z alergiami może powodować reakcje alergiczne. Niektóre dzieci reagują również na zastosowane barwniki – w takiej sytuacji najlepszym źródłem informacji będą rodzice oraz wypełniona przez nich ankieta (patrz: Współpraca z rodzicami; załącznik do podręcznika).

Aby budować inkluzywność w grupie wszystkie dzieci powinny korzystać z tych samych materiałów. Złą praktyką jest dawanie jednemu dziecku innych substancji do zabawy

niż pozostałym dzieciom czy zakładanie jednemu z dzieci rękawiczek i maseczki w celu jego ochrony przed szkodliwymi dla niego substancjami, podczas gdy pozostałe dzieci korzystają z mas bez ograniczeń.

### Korzyści dla całej grupy

**Dzieci nauczą się, że mimo różnic, mogą bawić się razem w sposób bezpieczny, jeżeli tylko będą przestrzegane określone w grupie zasady.**





# Zajęcia tematyczne

## **Dni szczególne – poznawanie smaków, kultur i tradycji**

Dzień mleka, sera czy pizzy, podobnie jak Tłusty Czwartek, Marcinki, a nawet przedszkolna Wigilia i bal karnawałowy, to dla wielu rodziców dzieci z alergiami dni pełne niepokoju i dodatkowych wyzwań (oczywiście, jeśli mają ich świadomość, bo w wielu przypadkach dowiadują się o różnego rodzaju poczęstunkach dopiero po fakcie). Aby uniknąć wykluczania dzieci na dietach eliminacyjnych z takich zajęć tematycznych w pierwszej kolejności należy powierzyć przygotowanie poczęstunku kuchni własnej lub firmie cateringowej, jeżeli

przygotowują posiłki dla wszystkich dzieci. O miejsce zakupu bezpiecznych pączków czy rogalików lub innych przekąsek najlepiej zapytać rodziców dzieci na dietach eliminacyjnych. Jeżeli nie ma możliwości zapewnienia dla wszystkich dzieci tych samych produktów, degustację można zamienić na pracę plastyczną, np. lepienie pizzy z modeliny i wypalenie w piekarniku.

### **Korzyści dla całej grupy**

**Dzieci nauczą się, że mimo różnic, mogą bawić się razem w sposób bezpieczny, jeżeli tylko będą przestrzegane określone w grupie zasady.**

## Dni zwierząt

Z uwagi na to, że dzieci nie mają możliwości kontaktu ze wszystkimi zwierzętami, ich rodzice mogą nie wiedzieć o możliwości wystąpienia reakcji alergicznej w kontakcie z określonym gatunkiem. Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych kontakt ze zwierzętami powinien odbywać się na zewnątrz, a nie w pomieszczeniu. Zapobiegnie to także pozostaniu sierści zwierząt przez dłuższy okres czasu na wykładzinach w salach przedszkolnych.

W przypadku wycieczki do pasieki należy pamiętać o tym, że użądlenie przez pszczołę może wywołać wstrząs anafilaktyczny u każdej osoby, niezależnie od wieku, a także tego czy ma alergię czy też nie. Najbardziej niebezpieczne są użądlenia w okolicy szyi i głowy. Przed wizytą w pasiece należy zapoznać się z prawidłowym sposobem usuwania żądła (nie wolno naciskać torebki jadowej) oraz uprzedzić rodziców, w jaki sposób powinni ubrać dzieci.

Jeżeli u któregośkolwiek z dzieci stwierdzono alergię na jad owadów błonkoskrzydłych, wycieczka do pasieki nie powinna mieć miejsca.



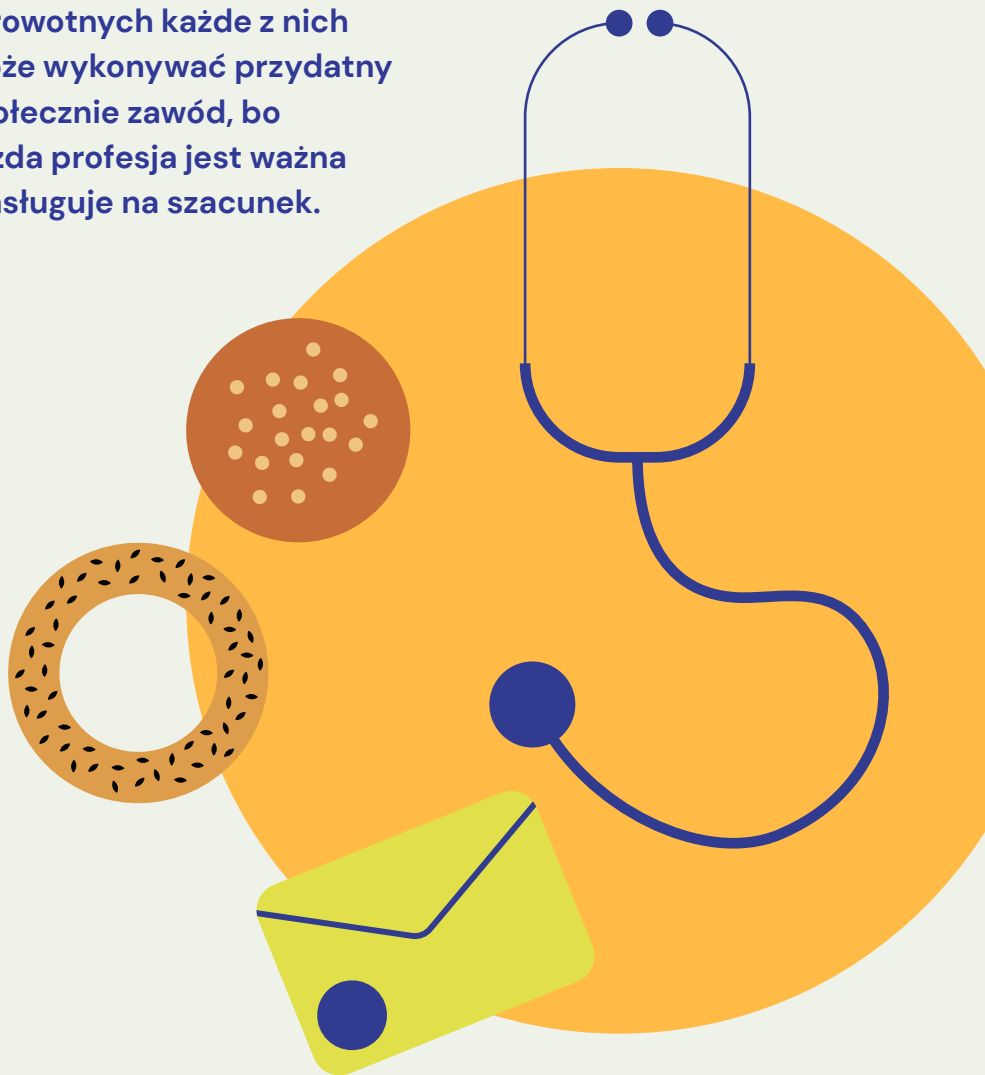
## Dni zawodów

Poznanie ciekawych zawodów jest fascynującym zajęciem dla dzieci. Dzieci mają szansę na poznanie specyfiki pracy, jak również rozwój swoich zainteresowań zawodami osób dorosłych. Dzieci z alergiami w przyszłości najpewniej, z uwagi na swoje ograniczenia, nie będą w stanie wykonywać każdego zawodu. W przypadku alergii na sierść zwierząt nie zostaną weterynarzami, a w przypadku alergii na lateks mogą mieć pewne ograniczenia w pracy w ochronie zdrowia czy branży kosmetycznej. Nie zmienia to faktu, że istotnym jest, by pokazać dzieciom, że istnieją różne zawody i dla każdego znajdzie się miejsce na rynku pracy w zależności od osobistych predyspozycji, pracy własnej, ale i ograniczeń zdrowotnych.



## Korzyści dla całej grupy:

Dzieci nauczą się, że mimo różnic, jak również ograniczeń zdrowotnych każde z nich może wykonywać przydatny społecznie zawód, bo każda profesja jest ważna i zasługuje na szacunek.



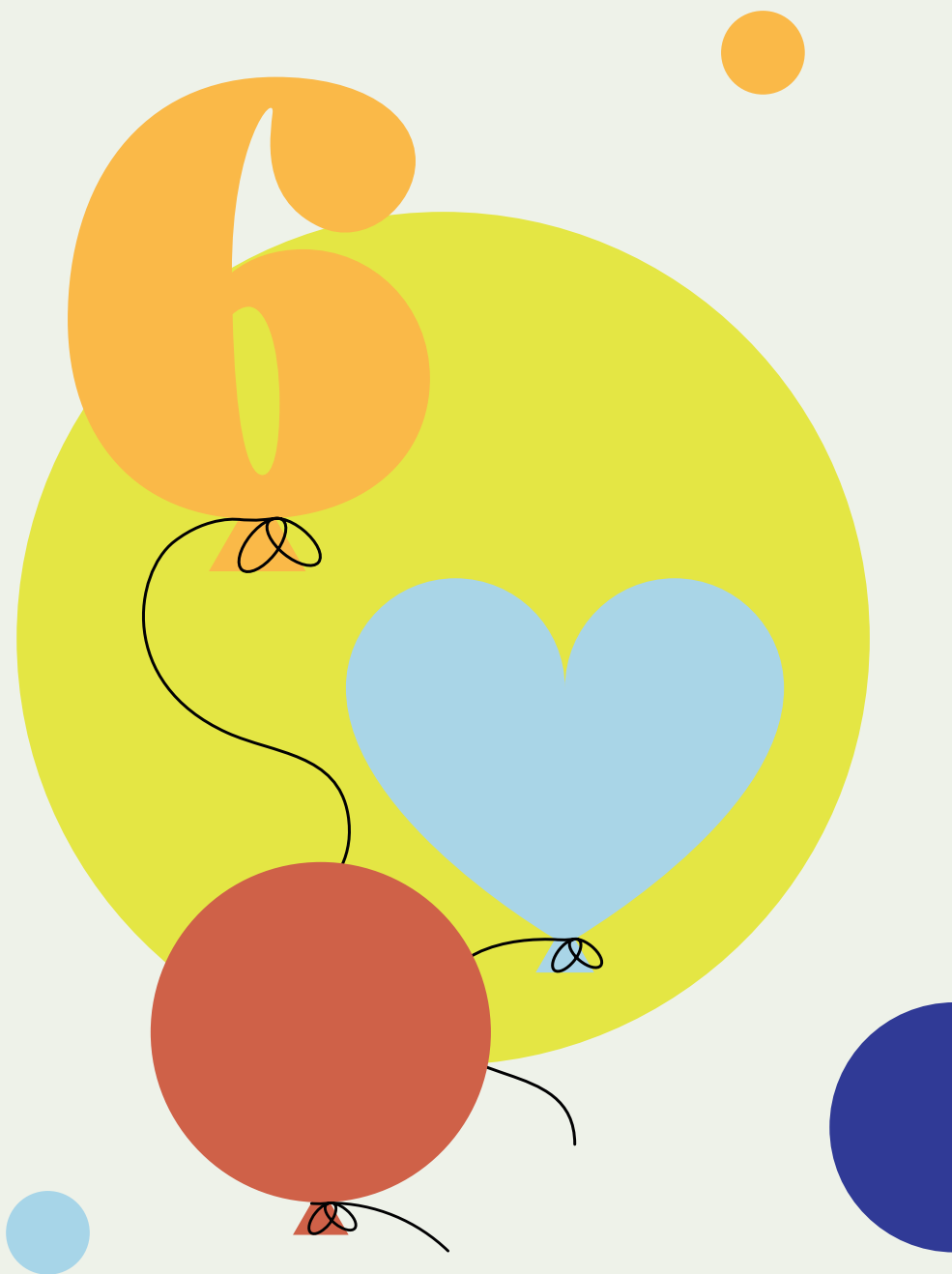
# Okazje specjalne


## Urodziny

Urodziny to szczególny dzień w życiu każdego dziecka. Dla przedszkolaka – jeden z najważniejszych! Dzieci chcą spędzić ten czas przede wszystkim na wspólnej zabawie. W mniejszym stopniu niż my, dorośli, myślą o poczęstunku. Solenizanci chcą być tego dnia najważniejsi i często z wielogodniowym wyprzedzeniem planują swoje przyjęcie, a pozostałe dzieci długo wspominają atrakcje, w których uczestniczyły.

Przyniesiony do przedszkola tort, mimo najlepszych intencji rodziców, ogranicza przyjemność z tej zabawy dla dzieci, które ze

względu na swój stan zdrowia, muszą unikać konkretnych produktów spożywczych, a tym samym nie otrzymają tortu. Zamiast niego dostaną inną przekąskę, która nigdy nie będzie tak atrakcyjna, jak urodzinowy tort, bo zawsze będzie po prostu inna. W naturze ludzkiej leży porównywanie się z innymi, więc bez trudu zauważą tę różnicę. Dziecko, które otrzyma „coś innego”, może czuć się inne, mniej ważne, odrzucone. Nie bez znaczenia jest, że nie umknie to uwadze rówieśników. Mogą głośno porównywać zawartość swoich talerzyków i, intencjonalnie lub nie, krzywdzić się wzajemnie: „ja mam tort, a ty tylko batona / lizaka / babeczkę”, „dla ciebie nie ma tortu”, „ten tort





jest taki pyszny, lepszy niż twoja przekąska”, „zobacz, a ja to jem, a Ty nie” itp. Dzieci o większej wrażliwości długo będą pytały rodziców, dlaczego tak zostały potraktowane, może spadać ich samoocena czy pojawić się poczucie odrzucenia.

Żeby wszystkie dzieci mogły uczestniczyć w przedszkolnym przyjęciu urodzinowym na równych zasadach, proponujemy następujące rozwiązania:

1. Określenie wspólnie z rodzicami jakie produkty są bezpieczne dla wszystkich dzieci, a w ostateczności całkowita rezygnacja z urodzinowego poczęstunku w przedszkolu. Zamiast poczęstunku solenizant może przynieść dla każdego dziecka np. balonik, trąbkę, czapeczkę, śmieszna maskę itp.
2. Wspólne z dziećmi namalowanie kalendarza urodzinowego, przygotowanie atrybutów solenizanta (np. korony, czapeczki, różdżki, czy maski superbohatera, kolorowych chorągiewek z napisem „sto lat”, wykorzystywanych w dniu urodzin).
3. Odśpiewanie „sto lat” lub innej specjalnej piosenki urodzinowej.
4. Rozbicie piniaty wypełnionej np. serpentynami.
5. Mini-dyskoteka.
6. Wręczenie solenizantowi prezentu urodzinowego, np. dyplomu lub medalu z okazji ukończenia kolejnego roku życia, albumu z laurek wykonanych przez dzieci.
7. Pamiątkowe zdjęcie.



## Korzyści dla całej grupy:

Rezygnacja ze słodczy pozwoli zadbać nie tylko o prawidłowe nawyki żywieniowe, ale zmniejszy ryzyko występowania próchnicy i otyłości. Wszystkie produkty, które spożywają dzieci (soczki, jogurty itd.) zawierają często po kilka łyżeczek cukru. Biorąc pod uwagę liczbę urodzin i innych wydarzeń „specjalnych” w przedszkolu, które wiążą się z przekąskami, cukier staje się

znacznym udziałem w diecie dziecka. Pokazując dzieciom, że słodczy są wyjątkowym poczęstunkiem, nauczymy je po nie sięgać coraz częściej, a w przyszłości trudniej będzie nam je przekonać do zdrowych i wartościowych przekąsek. Ponadto dzieci w wieku przedszkolnym bardziej ucieszą się z drobnej zabawki, którą będą mogły się długo bawić i wspominać okazję, z jakiej ją otrzymały, niż z cukierka, którego zjedzą w parę minut.

## Prezenty dla dzieci


W ciągu całego roku przedszkolnego jest sporo okazji do dawania dzieciom prezentów: urodziny, Dzień Chłopca, Dzień Kobiet, Mikołajki itd. Są to wydarzenia, o których dzieci wiedzą i często przygotowują się do nich przez jakiś czas. Warto pamiętać o tym, żeby na prezent wybierać rzeczy, które będą mogły być wykorzystane przez każde dziecko, niezależnie od jego stanu zdrowia. Nie ma potrzeby, aby do takiego prezentu dokładać poczęstunek, a już w szczególności słodczyce (zdecydowanie zdrowszym rozwiązaniem dla całej grupy będzie mus owocowy). Paczki z prezentami zazwyczaj przygotowują rodzice, dlatego warto przypomnieć im zasady ustalone na początku roku przedszkolnego. Zdarzają się niestety sytuacje, że skład

paczki został zaakceptowany przez wszystkich, a po wręczeniu okazywało się, że ktoś dołożył do niej np. czekoladowe jajko – niespodziankę dla wszystkich lub z pominięciem niektórych dzieci. Jednym z najbardziej traumatycznych doświadczeń dzieci jest otrzymanie paczki od św. Mikołaja, na którą czekały cały rok, a której to zawartość jest następnie odebrana przez rodzica. Pamiętajmy, że dzieci porównują się ze sobą i będą sprawdzały co kto dostał. Gdy odkryją, że ktoś nie dostał słodczy lub dostał inne słodczy niż reszta grupy, może to być kolejną przyczyną utrudniającą nawiązywanie i zacieśnianie relacji rówieśniczych.

**Korzyści dla całej grupy:**

**Rezygnacja ze słodczy pozwoli zadbać nie tylko**

**o prawidłowe nawyki żywieniowe, ale zmniejszy ryzyko występowania próchnicy i otyłości. Wszystkie produkty, które spożywają dzieci (soczki, jogurty itd.) zawierają często po kilka łyżeczek cukru. Biorąc pod uwagę liczbę urodzin i innych wydarzeń „specjalnych” w przedszkolu, które wiążą się z przekąskami, cukier staje się znacznym udziałem w diecie dziecka. Pokazując dzieciom, że słodczy są wyjątkowym poczęstunkiem, nauczymy je po nie sięgać coraz częściej, a w przyszłości trudniej będzie nam je przekonać do zdrowych i wartościowych przekąsek. Ponadto dzieci w wieku przedszkolnym bardziej ucieszą się z drobnej zabawki, którą będą mogły się długo bawić i wspominać okazję, z jakiej ją otrzymały, niż z cukierka, którego zjedzą w parę minut.**



## **Dni rodziny (Dzień Dziecka, Dzień Mamy i Taty, Dzień Babci i Dziadka)**


Dni rodziny, czyli Dziecka, Mamy i Taty czy Babci i Dziadka to wyjątkowe dni dla przedszkolaków, pełne wspólnej zabawy, uśmiechów i wzruszeń. To szczególny czas, kiedy dzieci mogą okazać najbliższym, jak bardzo są dla nich ważni. Powinny być radosne, bez troski, i wypełnione uśmiechem każdego dziecka, bez względu na problemy i wyzwania zdrowotne.

Z tych okazji warto zaproponować aktywności, które zapewnią dzieciom pozytywne wspomnienia:

1. występy przedszkolaków

2. zawody sportowe
3. animacje (zaproszenie do przedszkola osób robiących zwierzątka z balonów, wykonujących sztuczki magiczne czy klauna)
4. pokaz przedszkolnej mody i urody (jest to też dobra okazja do zaprezentowania wygodnych dla dzieci ubrań, dostosowanych do pogody i planowanej aktywności, pokazania zalet płynących z noszenia dobrze dobranych kapci czy wymiany doświadczeń w pleceniu warkoczków)
5. warsztaty majsterkowania (np. budowanie karmników dla ptaszków, hoteli dla owadów, budowa latawca czy składanie samolotów z papieru)





Dobrze rozpoczęte popołudnie w przedszkolu posłuży integracji rodzin dzieci uczęszczających do tej samej grupy i może zaowocować kontynuowaniem wspólnej zabawy po zakończeniu zajęć, w zależności od woli i potrzeb uczestników, np. wyjściem do parku, na plac zabaw czy na lody.

#### **Korzyści dla całej grupy:**

**Rezygnacja ze słodczy pozwoli zadbać nie tylko o prawidłowe nawyki żywieniowe, ale zmniejszy ryzyko występowania próchnicy i otyłości. Wszystkie produkty, które spożywają dzieci (soczki, jogurty itd.)**

**zawierają często po kilka łyżeczek cukru. Biorąc pod uwagę liczbę urodzin i innych wydarzeń „specjalnych” w przedszkolu, które wiążą się z przekąskami, cukier staje się znacznym udziałem w diecie dziecka. Pokazując dzieciom, że słodczy są wyjątkowym poczęstunkiem, nauczymy je po nie sięgać coraz częściej, a w przyszłości trudniej będzie nam je przekonać do zdrowych i wartościowych przekąsek. Ponadto dzieci w wieku przedszkolnym bardziej ucieszą się z drobnej zabawki, którą będą mogły się długo bawić i wspominać okazję, z jakiej ją otrzymały, niż z cukierka, którego zjedzą w parę minut.**

# Wyjścia i wycieczki

Każdorazowe wyjście czy dłuższa wycieczka powinno być odpowiednio wcześniej zaplanowane i uzgodnione z rodzicami



Należy uwzględnić i pomyśleć nie tylko o alergenach pokarmowych, ale także wziewnych, np. wycieczka do lasu i zbieranie liści przez dziecko z alergią na pleśń może skutkować problemami z oddychaniem. W przypadku korzystania ze zorganizowanej formy wycieczki, np. do muzeum czy gospodarstwa, dobrą praktyką jest kontaktowanie się w pierwszej kolejności z organizatorem w celu ustalenia czy wyjście będzie połączone ze

spożywaniem przekąsek lub posiłku i czy będzie to posiłek bezpieczny dla wszystkich uczestników. Zdarzają się przypadki, gdy dzieci w trakcie takich zajęć są częstowane – bez wcześniejszego ustalenia tego z nauczycielami – np. cukierkami. Dlatego konieczne jest poinformowanie organizatorów wycieczki o ewentualnych alergiach i zasadach bezpieczeństwa obowiązujących w grupie. Propozycję miejsca wycieczkowego należy złożyć



rodzicom dopiero po zebraniu informacji od organizatorów. Przed wyjściem należy porozmawiać z dziećmi na temat reguł zachowania bezpieczeństwa w trakcie pobytu poza przedszkolem, w szczególności dotyczy to zakazu częstowania dzieci cukierkami, czy małymi smakołykami oraz zwrócić uwagę dzieciom, a także rodzicom, na niezabieranie przez nich dodatkowych

przekąsek czy smakołyków. W sytuacji, gdy w wycieczce bierze udział dziecko z przepisaną przez lekarza adrenaliną, opiekunowie powinni też pamiętać o zabraniu tego leku, a punkt ten powinien zostać ujęty i szczegółowo opisany również w regulaminie wycieczek lub procedurach dotyczących postępowania w przypadku dzieci z chorobami przewlekłymi.

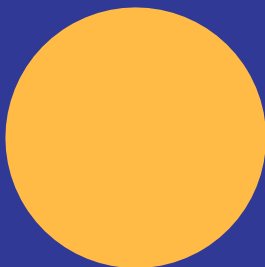
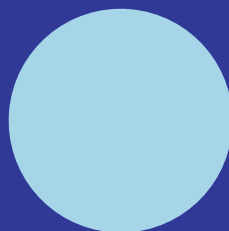
## Korzyści dla całej grupy:

Każde wyjście przedszkolne tworzy okazję do nauki uważności i przestrzegania różnorodności zasad bezpieczeństwa.

Każda aktywność poza budynkiem przedszkola będzie generowała wiele bodźców, ważne, by ustalone i wypracowane wcześniej zasady pomimo pokus i różnych czynników zewnętrznych nie były przez dzieci łamane.

Dzieci wówczas nauczą się, że mimo różnic, mogą spędzać razem czas w sposób bezpieczny, jeżeli tylko będą przestrzegać określonych reguł.





allergia