Dla każdego rodzica najważniejsze jest zdrowie dziecka. Problem przeziębień wśród dzieci jest szczególnie aktualny w okresie jesienno – zimowym, kiedy maluchy częściej, niż w innych porach roku narażone są na różnego rodzaju infekcje. Duże skupiska dzieci, takie jak przedszkola czy szkoły, są w tym czasie istną „wylęgarnią" wirusów i bakterii, przenoszących się z jednego malucha na drugiego.

Zdrowie naszych dzieci zależy od ich odporności. Odporność kształtuje się już w łonie matki. Wpływ na pracę układu immunologicznego ma styl życia i odżywiania matki. Odporność kształtujemy codziennie od pierwszego dnia narodzin dziecka.

**Odporność zdrowotna przedszkolaka**

Układ odpornościowy dziecka w wieku przedszkolnym jest już w zasadzie dojrzały i potrafi poradzić sobie z większością infekcji zarówno bakteryjnych jak i  wirusowych. Niewielka ilość antygenów chorobotwórczych, z którymi organizm dziecka dotychczas się spotkał powoduje, że musi ono odpowiedzieć poważnymi objawami na większość chorób. Nabywa w ten sposób pamięć immunologiczną pozwalającą później radzić sobie z wieloma infekcjami. Można powiedzieć, że przedszkolak przechodząc kolejne choroby sam „szczepi się” na wiele chorób, przeciwko ,którym nie wyprodukowano szczepionek.

Przeciętnie dziecko w wieku przedszkolnym choruje 6-7 razy w roku na choroby przeziębieniowe. Jest to prawie nie do uniknięcia. Ważne jest zadbanie, aby nie występowały u niego w tym okresie niedobory witamin, minerałów i podstawowych składników odżywczych, bo to gwarantuje poradzenie sobie z chorobą. Dieta dziecka powinna zawierać odpowiednią ilość białka, kalorii, odpowiednich tłuszczy, w których rozpuszczają się niektóre witaminy oraz błonnika.

Posyłając dziecko do przedszkola, niezależnie od wieku, rodzice muszą liczyć się z częstszymi problemami zdrowotnymi. Nosy i gardła przedszkolaków są rezerwuarem wielu drobnoustrojów chorobotwórczych, na które my dorośli jesteśmy już z reguły uodpornieni. Nasze maluchy natomiast, szczególnie, gdy są świeżo po jakiejś chorobie, która nadwyrężyła ich odporność, łatwo zapadają na kolejne zakażenie, często poważniejsze, spowodowane np. przez pneumokoki bytujące w nosie kolegi.

Bardzo ważne dla wzmacniania odporności dziecka jest, poza dbaniem o dietę i  hartowanie go, leczenie każdej infekcji oraz możliwość przeprowadzenia rekonwalescencji. Podobnie w fazie pojawienia się pierwszych objawów przeziębienia bardzo ważna jest możliwość pozostawienia dziecka w domu, w cieple. Tym bardziej, że w początkowej fazie choroby dziecko najbardziej zaraża kolegów.

Wiek przedszkolny to okres życia typowy dla chorób zakaźnych. Większość dzieci jest już wtedy po pierwszej dawce szczepienia przeciwko odrze, śwince i różyczce, ale pozostaje ryzyko zachorowania na ospę wietrzną, grypę czy żółtaczkę pokarmową. Między innymi przed tymi chorobami można uchronić dziecko całkowicie lub złagodzić znacznie ich przebieg, stosując szczepionki nieobowiązkowe, ale zalecane w polskim kalendarzu szczepień.

Warto o tym porozmawiać ze swoim pediatrą przed wysłaniem dziecka do przedszkola i wtedy przeprowadzić szczepienia przeciwko ospie wietrznej, żółtaczce pokarmowej. Podejrzenie, że z odpornością małego dziecka coś jest nie tak, ma uzasadnienie, jeśli infekcje wracają częściej niż raz na dwa miesiące, przebiegają nietypowo, ciężko i niemal za każdym razem kończą się ropnymi zakażeniami.

Wtedy koniecznie musimy zwrócić się do pediatry, aby skontrolować stan zdrowia dziecka i  ewentualnie wykonać badania dodatkowe. Nie da się, jak widać, zupełnie uniknąć infekcji u dzieci, które zaczęły się kontaktować z innymi maluchami - można jednak starać się zmniejszyć ilość tych zachorowań do niezbędnego minimum stosując:

* **Szczepienia ochronne**

Oprócz pilnowania kalendarza szczepień warto poddać dziecko, zwłaszcza takie, które często choruje, dodatkowym szczepieniom przeciwko pneumokokom i meningokokom. Uchronimy je w ten sposób przed bakteryjnymi powikłaniami popularnych infekcji wirusowych. Pediatrzy zalecają również podawanie najmniejszym dzieciom szczepionki przeciw grypie.

* **Preparaty wzmacniające odporność**

Przeznaczone są właśnie dla często chorujących dzieci. Są to zawiesiny z cząsteczkami bakterii, najczęściej wywołujących choroby. Układ odpornościowy może na nich „trenować” i wytworzyć pamięć immunologiczną - zdolność do obrony. Dodatkowo stymulują organizm do reakcji antyalergicznych. Można je stosować już u maleńkich dzieci nawet podczas infekcji, pod warunkiem że dziecko zaczęło terapię, kiedy było zdrowe. Przeciwwskazaniem są przewlekłe choroby (np. cukrzyca, choroby nerek i wątroby). Aby leki właściwie zadziałały, trzeba brać je w  odpowiednim cyklu. Wybór szczepionki zależy od lekarza. Na wytworzenie odporności trzeba około trzech miesięcy.

* **Zdrowa dieta**

Przewód pokarmowy to największy organ układu immunologicznego, dlatego zdrowa dieta jest tak ważna dla budowania naturalnej odporności organizmu. Posiłki dziecka powinny być różnorodne. Dietę zdrowego dziecka należy oprzeć na mleku, produktach zbożowych z pełnego przemiału, warzywach i owocach ,wzbogacać o chude mięso, jaja i morskie ryby. Wzmacnianiu odporności sprzyja uzupełnienie posiłków malca w naturalne probiotyki znajdujące się w cykorii, porach, karczochach, czosnku, szparagach, cebuli i bananach. Trzeba pamiętać również, żeby dziecko jadło regularnie.

* **Hartowanie**

Podstawą hartowania są codzienne spacery. Dziecko powinno spędzać na świeżym powietrzu przynajmniej dwie godziny dziennie. Przeciwwskazaniem do wyjścia z domu dla zdrowych małych dzieci jest tylko temperatura spadająca więcej niż 10 stopni poniżej zera. Malca nie można też przegrzewać, a posiłki i napoje dla niego powinny mieć temperaturę pokojową.

**Odporność emocjonalna przedszkolaka**

Emocje dziecka w wieku przedszkolnym różnią się od emocji człowieka dorosłego. Przeżycia dziecka są krótkotrwałe, powstają i nagle się kończą. Dziecko nie potrafi tłumić i opanowywać własnych emocji. Jego zachowanie charakteryzuje występowanie silnych, gwałtownych uczuć czyli afektów. Dopiero pod koniec wieku przedszkolnego w powiązaniu z rozwojem mowy dzieci potrafią lepiej opanowywać swoje uczucia i przeżywać je bardziej świadomie.

Kształtowanie odporności emocjonalnej oznacza stwarzanie w przedszkolu warunków do rozwijania u dzieci zdolności do kierowania swym zachowaniem tak, aby mogły rozwiązywać do końca zadania, które wymagają wysiłku i opanowania napięć.

Nauczyciel kształtuje odporność emocjonalną dzieci przez wdrażanie ich do rozumienia komunikatów werbalnych i niewerbalnych drugiej osoby, a także przekazywanie komunikatów tak, aby druga osoba dokładnie je zrozumiała.

Uczenie dzieci sposobów radzenia sobie z zakłóceniami i przeszkodami utrudniającymi im wykonanie zadania. Jest to także kształtowanie nawyku doprowadzania do końca rozpoczętych zadań i wzmacnianie wytrwałości w dążeniu do celu. Rozwijanie zdolności do znoszenia nadmiernych napięć emocjonalnych i trening w zakresie mobilizowania sił w obranym kierunku.

Odporność emocjonalna rozwija się wraz z **wiekiem** dziecka. Bardzo ważnym jest jednak trening. Dzieci, które z jakiegoś powodu chronione są przed trudnościami i nie zmusza się ich do samodzielnych działań, nie mają okazji do kształtowania swej odporności emocjonalnej. Niską odpornością charakteryzują się dzieci z zaburzeniami nerwowymi, przejawami zahamowania psychoruchowego, przejawami niestałości ruchowej. Dziecko w trudnych sytuacjach poddaje się i nie walczy z nimi, traci wiarę we własne możliwości.

Należy rozwijać u dzieci zdolność do wysiłku umysłowego w sytuacjach trudnych i pełnych napięć. Potrzebne jest tu hartowanie, gdyż tylko w ten sposób można kształtować u dzieci odporność emocjonalną i zdolność do wysiłku. Hartowanie polega na organizowaniu dla dziecka sytuacji trudnych. Muszą być one dostosowane do możliwości dziecka tak, aby potrafiło je samodzielnie pokonać. Do kształtowania odporności emocjonalnej u dzieci nadają się gry. Wywołują one gwałtowny wzrost napięcia. Chęć wygrania sprawia, że dziecko podejmuje wysiłek i stara się wytrwać do końca. Jeżeli wygra przeżyje sukces i zwiększy swoją odporność. Gdy przegra uczy się znosić porażkę z nadzieją, że wystarczy się lepiej postarać i wszystko może się udać.

Jeżeli w przedszkolu zadba się o to, aby dzieci potrafiły mądrze się zachować w sytuacjach pełnych napięć emocjonalnych, nie będą tak łatwo poddawać się frustracji, a porażki znosić będą z nadzieją, że trzeba się tylko postarać i spróbować jeszcze raz aby cel został osiągnięty.

Wiek przedszkolny jest okresem bogacenia się i różnicowania życia uczuciowego, co na zewnątrz wyraża się na ogół w żywym, spontanicznym i łatwym do zauważenia zachowaniu. Dzieci nie potrafią maskować i tłumić swoich przeżyć emocjonalnych. Uczucia dziecka odbijają się natychmiast w jego zachowaniu, uzewnętrzniają się w ruchach i w gestach, w mimice, śmiechu i płaczu, a również – z wiekiem coraz częściej – w ekspresji werbalnej: w słowach i wypowiedziach.

W wieku przedszkolnym dziecko przeżywa takie uczucia jak: zazdrość, gniew, strach i lęk, radość, przyjemność, sympatię, zmartwienie, ciekawość. Zaczynają też kształtować się uczucia społeczne, moralne, estetyczne i intelektualne.

Emocje, które uzyskały znaczenie dominujące, oddziałują na osobowość dziecka, a przez nią na jego przystosowanie społeczne. Decydują one, jaki jest „ogólny nastrój” dziecka. Emocje te zależą głównie od środowiska, w jakim dziecko wzrasta i wychowuje się. Dużą rolę do odegrania w tej dziedzinie mają również nauczyciele przedszkola. Muszą oni pokazać się jako bardzo dobrzy obserwatorzy codziennego życia w przedszkolu. Organizować sytuacje zabawy , w których dziecko będzie się uczyło samoświadomości, empatii i kontaktów społecznych.

W dużej mierze sukces w tej kwestii zależny jest od właściwej współpracy rodziców z przedszkolem, do którego dziecko uczęszcza.

**Bibliografia**

U. Bohmig , *Zdrowie naszych dzieci*, Warszawa 2001.

D. Siemek, *Problemy wieku przedszkolnego*, Warszawa 1998.