pacjent.gov.pl

Dla zdrowia dziecka

Data aktualizacji
2024-08-30

Razem możecie sięgnąć po 9. Numer magazynu **„Ze Zdrowiem”** pt. „Bądźmy zdrowi!”. Znajdziecie w nim artykuły skierowane bezpośrednio do dzieci i młodzieży, a także porady dla rodziców i opiekunów. To przewodnik, który pomoże zapoznawać dziecko z zasadami profilaktyki. Tłumaczy między innymi, po co są badania, czemu służą szczepienia i jak stosować zasady zdrowego stylu życia.

Wiele artykułów znajdziesz w zakładce **Profilaktyka**. Możesz poszukać tu interesujących Cię materiałów na temat zdrowia dzieci między innymi w punktach „linii życia”: **Urodziłem się i rosnę** oraz **Rozwijam się i uczę**.

Akademia wiedzy o zdrowiu

O zdrowiu warto uczyć się od najmłodszych lat, żeby utrwalić dobre nawyki i praktykować nabytą wiedzę. Jednym z najlepszych sposobów nauki jest zabawa. **Akademia NFZ** powstała z myślą o pacjentach w każdym wieku. Znajdziesz tutaj nie tylko artykuły i porady, ale również zestaw materiałów edukacyjnych dla dzieci w różnym wieku.

Wejdź do zakładki **Akademia NFZ dla dzieci**. Znajdziesz tutaj m.in.:

- krzyżówki
- gry i zabawy
  - zagrajcie razem w **memory**
  - skorzystajcie z **kart ruchu** i bądźcie aktywni na wesoło
  - **podejmijcie wyzwanie i ćwiczcie** z Akademią NFZ przez 14 dni – monitorujcie swoje wyniki
- e-booki
- kolorowanki
- qiuzy.

Otwórz strefę **edukacji**, a w niej razem:

- poznajcie zasady, **jak czytać etykiety**
- ściągnijcie **grafik mycia zębów**
- zastosujcie dzienniczek zdrowych nawyków **dla dziewczynek** i **dla chłopców**.

Poznasz tu wiele sposobów na to, żeby przybliżyć dziecku wiedzę na temat codziennej pielęgnacji i zdrowia.

Odszukać możecie tutaj również w zakładce **Multimedia** zestawy ćwiczeń dla dzieci. Ćwiczcie razem,

korzystając z filmów:

- **łatwiejszy zestaw ćwiczeń**
- **trudniejszy zestaw ćwiczeń.**

Badania, bilanse i szczepienia

Jeśli nie wiesz, jakie badania i szczepienia powinno mieć Twoje dziecko, wejdź na portal **Akademia NFZ**

. Możesz tutaj znaleźć także wiele informacji dotyczących zdrowia, również dzieci. Zajrzyj do zakładki

"Ciąża i dziecko”.

W jednym miejscu sprawdzisz, jakie badania są zalecane dla Twojego dziecka i jakie szczepienia

powinno przyjąć. Poznaj **kalendarz badań** – wejdź na stronę, zaznacz „Dziecko”, jego wiek – kliknij

„sprawdź”. Poznasz zalecenia dotyczące wieku Twojego dziecka. Sprawdzisz, jakie badania powinno przejść, w jakich programach może wziąć udział, jakie szczepienia są zalecane dla niego.

Regularne badania dzieci są podstawą profilaktyki zdrowia. Badania bilansowe pozwalają sprawdzić, czy dziecko rozwija się prawidłowo. Dowiecie się, czy można wykluczyć wady rozwojowe. Jeśli występują niepokojące objawy, lekarz skieruje dziecko na dalsze badania. Wiele chorób na wczesnym etapie można łatwiej wyleczyć.

Badania bilansowe pozwalają między innymi sprawdzić, czy dziecko jest gotowe do rozpoczęcia nauki, czy przebiega prawidłowo jego proces dojrzewania płciowego, czy jest zdolne do podjęcia dalszej edukacji w kierunku wybranego zawodu. W ciągu życia może przejść kilkanaście bilansów zdrowia. Zwykle odbywa je kilkakrotnie w pierwszym roku, a potem na różnych etapach rozwoju, aż do ukończenia 19 lat.

O szczepieniach dowiesz się więcej z portalu **szczepienia.info**. Są tam sprawdzone, wiarygodne

informacje na temat szczepionek. Znajdziesz też kalendarz zgodny z

Powszechnym Programem Szczepień 2024. Możesz sprawdzić, co Was obowiązuje w tym roku.

> **Masz dziecko w wieku 9 - 14 lat? Zaszczep je przeciw HPV w ramach powszechnego programu szczepień.Uniknie ryzyka zachorowania na wiele nowotworów.**

HPV, czyli ludzki wirus brodawczaka przenoszony jest drogą płciową i odpowiada za zachorowanie na wiele rodzajów nowotworów. Dotyczy obu płci. Najlepiej zaszczepić się zanim dojdzie do kontaktu z wirusem. To jedyne szczepienie, które chroni przed rakiem, między innymi szyjki macicy, prącia, odbytu, ale też okolic głowy i szyi. Wirus HPV wywołuje również łagodne schorzenia, jak: brodawki płciowe, nawracająca brodawczakowość krtani.

Można szczepić dzieci od ukończenia 9 lat. Szczepionka 2-walentna Cervarix przeciw HPV jest bezpłatna dla wszystkich dzieci od 9. do 18. roku życia. Dzieci od 14 lat do ukończenia 18 roku życia mogą zostać bezpłatnie zaszczepione przeciw HPV, jeśli lekarz wystawi e-receptę na 2-walentny Cervarix.

Dentysta na kółkach

Wiesz, jak ważna jest dbałość o higienę jamy ustnej od najmłodszych lat. Nie zaniedbuj też mlecznych zębów. **Zadbaj o uśmiech dziecka** – poznaj materiał, w którym są zebrane zasady i porady specjalistów.

Próchnica jest wciąż dużym problemem u dzieci i młodzieży. Ubytki próchnicowe ma ponad 40 proc. dzieci w wieku 3 lat i ponad 90 proc. osób w wieku 18 lat.

Jeśli mieszkasz w miejscu, gdzie jest utrudniony dostęp do stomatologa, możesz skorzystać z dentobusu. To gabinet stomatologiczny na kółkach, który dojeżdża w najdalsze zakątki Polski. Jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży. Leczenie w nim jest bezpłatne. Podobnie, jak w gabinetach stacjonarnych, które mają umowę z NFZ.

Zapytaj, czy i kiedy przyjmuje dentobus w szkole lub przedszkolu Twojego dziecka.

Sprawdź mapę postoju dentobusów

Zdrowa dieta od najmłodszych lat

Dobre przyzwyczajenia pozostają na długo. Dlatego ważne jest, aby od najmłodszych lat uczyć dziecko zdrowych nawyków. Możesz skorzystać z porad i planów żywieniowych na stronie **Diety NFZ**. Jednym z nich jest plan żywieniowy **Rodzina**. Możesz zaplanować jadłospis dla całej rodziny, uwzględniając dzieci powyżej 7 roku życia. Łatwiej będzie Ci zrobić zakupy i przygotować odpowiednią ilość jedzenia.

W sekcji **„Ciąża i dziecko”** znajdziesz przydatne artykuły, które pomogą Ci w wyborach żywieniowych.

Na portalu są też e-booki, a wśród nich:

- **Lunchbox do szkoły** – dzięki niemu możesz przygotowywać różnorodne drugie śniadania na każdy dzień tygodnia. Przepisy są łatwe i szybkie.
- **Przepisy dla dzieci – wspólne zdrowe gotowanie** – poznacie zasady zdrowego żywienia i wypróbujecie razem odżywcze przepisy opracowane specjalnie na potrzeby dzieci. Wspólne gotowanie da Wam wiele radości.

Jeśli martwi Cię rosnąca masa ciała twojego dziecka, poznaj poradnik

Profilaktyka otyłości u dzieci. Otyłość i nadwaga to problem, który dotyczy już ok. 10% dzieci i młodzieży na świecie. Otyłość może być przyczyną wielu chorób, jak cukrzyca typu 2, insulinooporność, choroby sercowo-naczyniowe, problemy natury psychologicznej i in.

Dzieci miewają kryzysy

Dziecko i nastolatek mogą mieć problemy, które prowadzą do kryzysu psychicznego. Czasami silnie przeżywane emocje, zmiany, lęki i niepokoje oraz stawiane wymagania powodują załamanie. Nie lekceważ, zwróć się po pomoc i udostępnij dziecku numer telefonu interwencyjnego.

Przeczytaj o pomocy **dzieciom w kryzysie psychicznym**

> **Nie potrzebujesz skierowania do lekarza psychiatry, psychologa i psychoterapeuty dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia.**

Więcej dowiesz się z artykułu Leczenie psychiatryczne i uzależnień młodzieży i dzieci

> **Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń pod bezpłatny numer 800 12 12 12. To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Jest czynny codziennie przez całą dobę. Dziecko może też skorzystać z czatu www.brpd.gov.pl.**

Twoje dziecko ma problemy i nie wiesz, co robić – zadzwoń! To jest również telefon dla dorosłych opiekunów dzieci. Na stronie możesz przeczytać, że pod tym numerem:

„Czekają na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą. Za darmo. Nie musisz się przedstawiać ani mówić, skąd dzwonisz. Eksperci z Telefonu Zaufania pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie”.

Przeczytaj także

Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców, którzy skończyli 11, a nie skończyli jeszcze 14 lat. Możesz zapisać dziecko na szczepienie przez Internetowe Konto Pacjenta oraz mojeIKP

Zapobiegaj uzależnieniom u dzieci i młodzieży

Coraz młodsze dzieci mają oznaki uzależnienia od telefonu lub internetu. Rodzaje uzależnień u starszej młodzieży mogą być różne. Zwracaj uwagę na zachowania dziecka, reaguj, nie zwlekaj

Otyłość u dzieci – same z niej nie wyrosną

Nadmierna masa ciała w młodym wieku może nieść za sobą poważne konsekwencje zdrowotne w dorosłości. Sprawdź, jak możesz pomóc swojemu dziecku