

Odkryj talent u swojego dziecka

Zdolne dziecko to powód do dumy, ale też spore wyzwanie dla rodziców. Podpowiadamy, jak rozpoznać i wspierać mocne strony swojej pociechy.

Zdarzają się maluchy, które już w wieku trzech lat wyróżniają się ponadprzeciętnymi umiejętnościami w jakiejś dziedzinie. Zwykle jednak to w wieku szkolnym ujawniają się zdolności u dzieci w danym kierunku. Łatwo je zauważyć na tle grupy rówieśników. Wychowawczynie w szkole może zasugerować, że dziecko

wyróżnia się pewnymi umiejętnościami i osiąga znacznie lepsze wyniki od kolegów. Jednak odkrycie i rozwijanie talentów w dużej mierze zależy od wsparcia rodziców. Musisz więc uważnie obserwować dziecko podczas codziennych zajęć, zabaw – co sprawia mu frajdę, w czym jest mocne. Spędzaj z nim jak najwięcej czasu i dużo rozmawiaj. Wtedy najlepiej dowiesz

się, co lubi dziecko i czego potrzebuje. Dyskretnie przydzielaj mu zadania zgodne z jego zainteresowaniami, zapisz na dodatkowe zajęcia pomagające kształtować talent. Wspieraj, motywuj, ale nie zmuszaj do niczego. Doceniaj zaangażowanie i postawę twórczą. Daj poczucie bezpieczeństwa i wolności, by dziecko mogło w pełni realizować swoje pasje.

Plastyka pomaga wyrazić emocje

Naprawdę trudno wyobrazić sobie dzieciństwo bez rysowania, malowania, wycinania i lepienia. Większość dzieci po prostu lubi zajęcia plastyczne. Są ważne i potrzebne, bo pomagają kształcić zdolności manualne, np. niezbędne w nauce pisania. Jest to też doskonała forma wyrażenia własnych myśli, emocji.

- **Jak rozpoznać talent plastyczny?** Przyjrzyj się pracom dziecka. Będą zdecydowanie wyróżniać się spośród prac rówieśników. Jego pomysły i kompozycje są oryginalne, nieszablonowe. Chętnie eksperymentuje

z technikami, kolorami. Chce tworzyć po swojemu, nie lubi, gdy coś mu się narzuca. Potrafi wnikliwie obserwować rzeczywistość. Zauważa i umieszcza w pracach szczegóły, których nie dostrzegają inne dzieci, np. wylapuje ciekawe kształty czy elementy. Rozróżnia więcej kolorów niż rówieśnicy, np. różne odcienie tej samej barwy. Potrafi myśleć abstrakcyjnie i w swoich pracach pokazuje abstrakcyjne przedmioty i zjawiska.

- **Jak wspierać dziecko?** Znajdź ciekawe warsztaty plastyczne, prowadzone przez profesjonal-

stę. Niech nie będzie to zwykła lekcja rysunku czy rzeźbienia, ale możliwość poznania różnorodnych technik plastycznych, zestawiania ich. Dzięki temu dziecko będzie mogło odkryć, w czym najlepiej się realizuje. W domu stwórz dziecku własny kącik kreatywności. Niech ma w nim swoje artystyczne przybory, materiały. Pozwól eksperymentować. Stwórz też miejsce do przechowywania „dzieł”, np. może być to teczka czy półeczka na prace przestrzenne. Sama też pokazuj mu ciekawe rozwiązania plastyczne. Pomysłów szukaj w internecie (patrz ramka obok). Aktywnie angażuj dziecko w domowe przedsięwzięcia związane z plastyką, np. dekorowanie domu na święta czy choćby ozdabianie ciasta. Przy rodzinnym spotkaniu urządz domową wystawę prac dziecka. Nie tak nie motywuje do dalszego tworzenia jak pozytywne opinie innych. Zabieraj smyka do galerii, muzeów.

WARTO WIEDZIEĆ

Co mówią badania

NIE TYLKO ARTYSTA

Amerykańscy naukowcy z Instytutu Gallupa w swoich badaniach wykazali, że prawdziwe talenty ma w sobie każdy. Wyróżnili aż 34 cechy-talenty, które gdy będą właściwie rozwijane, staną się mocnymi stronami i pozwolą odnieść życiowy sukces. Należą do nich, np. zmysł organizacji, zdolności przywódcze, zbieractwo (zamiłowanie do kolekcjonowania różnych rzeczy), optymizm czy komunikatywność. Być może twoje dziecko nie ma talentu plastycznego, ale jest np. świetnym organizatorem?

UJAWNIA SIĘ STOPNIOWO

U dziecka najwcześniej, już w wieku kilku lat, ujawnia się talent artystyczny (muzyczny i plastyczny) oraz matematyczny. W późniejszym wieku ujawniają się zdolności przywódcze i organizatorskie.



POMOCNE WWW

Chcesz sama rozwijać talent dziecka? Ciekawe pomysły znajdziesz na stronie www.astrarozwijatalent.pl (pomysły zabaw plastycznych) www.da-vinci-learning.com (kreacje). Szukaj też

na: www.muzykotekaskolna.pl (zabawy muzyczne). Zaglądaj na www.mamdziecko.interia.pl.

Sport uczy wytrwałości

Niektóre dzieci są bardziej sprawne fizycznie, inne mniej. Jednak wzrost, budowa ciała, tusza itp. nie przesadzają o sportowych umiejętnościach. Są różne dyscypliny sportu, w których dziecko może się rozwijać i osiągać sukcesy. Np. dziecko, które nieustannie rozpiera energią, może być świetnym piłkarzem lub tancerzem. A pociecha, która z natury jest spokojna, potrafi się koncentrować, może zostać doskonałym strzelcem czy szermierzem.

● **Jak rozpoznać talent sportowy?** Mały „sportowiec” wyróżnia się wśród rówieśników sprawnością fizyczną, zręcznością, szybkością, ma świetną koordynację ruchów. Może osiągać dobre wyniki w kilku dyscyplinach lub jednej. Lubi gry, zabawy sportowe i czerpie z nich radość. Bez lęku podejmuje sportowe wyzwania. Chętnie rywalizuje z innymi dziećmi, także starszymi od siebie. Szybko łapie zasady gry. Ma świadomość swojego ciała i jego ru-

chów. Interesuje się informacjami sportowymi. Często woli oglądać sportową rywalizację niż kreskówki czy filmy.

● **Jak wspierać dziecko?** Jeśli twoje dziecko chce uprawiać tenis czy grać w siatkówkę, zapisz je na te zajęcia. W ferie, wakacje wyślij na obóz sportowy. Pamiętaj jednak, by smyk sam wybrał dla siebie dyscyplinę sportu. Nie narzucaj tej, w której uważasz, że będzie dobry. Ważne, by dziecko chodziło na treningi razem z dziećmi ze swojej grupy

wiekowej, ponieważ trenując czy rywalizując ze starszymi od siebie, może nie poradzić sobie z presją, szybko się zniechęcić. Zajęcia w dużej mierze powinny odbywać się w formie zabawy, a nie powtarzania kolejnych ćwiczeń. Dla małego sportowca każda udana akcja, strzelona bramka to powód do dumy. Doceniaj te sukcesy, chwal. Uprawianie sportu wiąże się z napięciem psychicznym. Dlatego kształć w dziecku odporność na stres, ucz cierpliwości.

Teatr rozwija wyobraźnię

Większość dzieci uwielbia teatr. Bo przede wszystkim zaspokaja ich silną potrzebę, by być kimś niezwykłym, uczestniczyć w wielkiej przygodzie.

● **Jak rozpoznać talent teatralny?** Dziecko, które ma pasję teatralno-literacką, uwielbia czytać. Ma bogatą wyobraźnię, samo często wymyśla różne historyjki, bajki. Mówi dużo, barwnie opowiada. Szybko zapamiętuje informacje. Sprawnie i chętnie uczy się nawet długich wierszyków z łatwością je recytuje. Lubi naśladować postacie z bajek, filmów. Jest wrażliwe na emocje innych, umie wczuć się w czyjąś sytuację. Potrafi wyrażać uczucia gestem, mimiką, ruchem.

● **Jak wspierać dziecko?** Zapisanie dziecka na warsztaty teatralne (w szkole, w domu kultury) pomoże rozwijać talent. Te

zajęcia kształtują wyobraźnię, twórcze myślenie oraz ćwiczą poprawną, piękną mowę, osławiają z teatralnymi realiami. Przez uczenie się tekstu roli, wielokrotne jej powtarzanie, pociecha doskonali pamięć wzrokowo-słuchową. Nie opuszczaj żadnego przedstawienia dziecka. Nagradzaj pochwałą. Ponadto zabieraj często pociechę do teatru, kina, na spotkania autorskie. Po seansie na wspólnym spacerze czy łodach, dzielcie się wrażeniami. Rozmawiajcie o spektaklu, filmie czy książce. Możecie też stworzyć domowy teatr, np. kukielkowy (z udziałem lalek, misiów), cieni na ścianie czy z udziałem domowników. Wspólne przygotowywanie strojów, rekwizytów będzie zabawą dla wszystkich.

Olga Kamińska



Nie opuszczaj przedstawień, w których uczestniczy dziecko i zawsze nagradzaj je braudami. To je motywuje!

CO ROBIĆ, BY... mądrze kochać wnuki

Każda z nas doskonale wie, jak być najlepszą pod słońcem mamą, ale rola babci często nas zaskakuje. Pomożemy ci się w niej odnaleźć.

1 Pamiętaj, świat się zmienia. To, co zdawało egzamin podczas wychowywania twoich pociech (np. opatulanie malca puchowym becikiem), nie musi się sprawdzać przy wnuku czy wnuczce. Nie próbuj więc przejmować odpowiedzialności za malucha. Pozwól rodzicom, aby sami decydowali, jak należy się dzieckiem opiekować.

2 Nie trzymaj wnuka pod kloszem. Nie krzycz np. do przedszkolaka: „Nie biegaj, bo się spocisz!” albo: „Zejdź z huśtawki, bo spadniesz”. To bardzo ważne, ponieważ przy nadopiekuńczych dziadkach dzieci stają się mniej samodzielne.

3 Oczekuj dla siebie szacunku. Pamiętaj, już dwulatek powinien wiedzieć, że babci nie wolno bić, kopać czy ciągnąć za włosy.

4 Równie dziel miłość między wnuków, jeśli malec ma starsze rodzeństwo. Ważne, by żadne z dzieci nie poczuło, że faworyzujesz drugie (np. częściej je przytulając czy kupując lepsze zabawki). Uważaj też: porównaniami. Nie ma bowiem nic gorszego niż usłyszeć od babci: „Twoja siostra w tym wieku nie iusiała już w pieluchy”. Dziecko zuje się wtedy gorsze, a w dodatku zaczyna odczuwać wrogość do rodzeństwa. Nie pozwól na to!

RESPEKTUJ zdanie rodziców. Syn nie pozwala, by smyk oglądał telewizję? Uszanuj jego wolę. **BĄDŹ ASERTYWNA.** Nie możesz zajmować się wnukiem codziennie? Powiedz to rodzicom i... nie czuj się winna!

Często wahamy się, co zrobić, gdy np. w sklepie jakaś matka szarpie swoje dziecko lub krzyczy na nie. Bywa też, że słysząc donośny płacz dzieci sąsiadów, pozostajemy całkowicie bierni. Choć czujemy współczucie i niepokój, w żaden sposób nie reagujemy. A jak powinniśmy postępować w takich sytuacjach?

DZIECIŃSTWO POD OCHRONĄ

Nie pozwalaj na przemoc

Informowanie o tym, jak pomagać najmłodszym, którzy doznają przemocy ze strony bliskich, to jeden z celów akcji społecznej Życie Bez Przemocy zainaugurowanej przez Komitet Ochrony Praw Dziecka i sieć sklepów SMYK. A że temat jest bardzo ważny, my także podpowiadamy, jak można przeciwstawiać się agresji.

Nie pozostawaj obojętna, interweniuj, gdy trzeba!

Nikt nie lubi, gdy ktoś obcy wtrąca się do wychowania jego dzieci. Gdy jednak rodzic jest agresywny (np. wyzywa dziecko, krzyczy na nie, poszturčuje, czy karze klapsami), należy reagować.

● **Powiedz tak spokojnie, jak tylko potrafisz:** „Proszę nie bić dziecka”. Albo po prostu zapytaj zdenerwowaną matkę czy ojca, czy możesz w czymś pomóc. Już samo zainteresowanie się sytuacją może sprawić, że rozgniewany rodzic opamięta się. Przystanie też czuć się bezkarny, wiedząc, że ktoś go obserwuje i może zareaguje na jego agresywne zachowanie. To ważne, bo wtedy taki dorosły najprędzej zastanowi się nad swoim postępowaniem.

● **Koniecznie zgłoś sprawę policji, gdy uznasz, że sytuacja tego wymaga.** Za ścianą przeraźliwie płacze dziecko, a sąsiedzi nie chcą ci otworzyć drzwi lub nawet obawiasz się

do nich zapukać? Bez wahania sięgnij po telefon, wykręć alarmowy numer 112 i powiedz dyżurującemu policjantowi, co cię zaniepokoiło.

● **Nigdy nie czuj się winna, że powiadamiasz policję, narażasz sąsiadów na przykrości.** Pamiętaj, tego rodzaju zgłoszeń absolutnie nie należy traktować w kategoriach donosicielstwa. Takie postępowanie może zapobiec dziecięcej tragedii, jest więc obowiązkiem każdego, komu dobro najmłodszych leży na sercu.

Nie trać czujności, by chronić swoje dziecko

Przed wszystkim nie zgadzaj się, by ktokolwiek dopuszczał się wobec pociechy przemocy.

● **Mąż jest zdania, że klapsy to nic strasznego?** Tłumacz, że bicie upokarza dziecko, odbiera mu poczucie bezpieczeństwa i uczy agresji.

● **Mów dziecku, że nie wolno go bić** (ani koledze z piaskownicy, ani pani w przedszkolu, ani babci). Malec powinien też wiedzieć, że jeśli coś takiego się zdarzy, musi ci o tym powiedzieć.

Więcej na stronie: **KOPD**
www.kopd.pl



Gdy dziecko ci się skarży, zaufaj mu i porozmawiaj z osobą, która może je krzywdzić

Poczytaj mi, mamo!

Czy wiesz, że codzienny kontakt dziecka z książką może znacząco podnieść jego sprawność intelektualną i rozwinąć wyobraźnię? Czytaj więc maluchowi!

Kiedy zacząć? Możesz czytać dziecku już, kiedy jesteś w ciąży. Najlepiej wybierać wierszyki o wyraźnym rytmie, które lubisz i do których często będziesz wracać. Dzięki temu maleństwo po urodzeniu będzie rozpoznawać twój głos, a słysząc znajomy utwór, poczuje się błogo i bezpiecznie, jak wtedy, gdy było jeszcze w twoim brzuchu.

NIEMOWLĘCIU KUPUJ książki z plastikowymi lub sztywnymi kartkami, które trudno zniszczyć. Razem oglądajcie kolorowe obrazki i opowiadaj dziecku o nich. Dwulatka zainteresują już krótkie bajeczki o zwierzątkach, a przedszkolaka – nawet dłuższe historie o prostej fabule.

ZWRACAJ UWAGĘ, jak czytasz, aby malec nie znużył się już po kilku pierwszych zdaniach. Od czasu do czasu rób

krótką przerwę i własnymi słowami opowiadaj o tym, co widzisz na obrazkach. Nie masz pewności, czy pociecha rozumie tekst? Po kilku zdaniach zapytaj, np.: „Co zrobił miś?”, „Dlaczego pieskowi jest smutno?”. Staraj się też ubarwiać czytanie, np. gestykulacją i zmianą intonacji głosu.

OPOWIADAJ DZIECKU o swoich ulubionych książkach z dzieciństwa. Razem szukajcie ciekawych tytułów w bibliotece i księgarni. Staraj się wybierać książki z czytelną czcionką i wyraźnymi ilustracjami. Ważne też, aby lektura, którą dziecku podsuwasz, była zgodna z jego zainteresowaniami.

Pamiętaj

Malec już sam składa sylaby? Oprócz książek, podsuwaj mu też kolorowe pisemka i komiksy. Zachęcaj pociechę do wglębnienia się w tekst i ułatwią naukę czytania.



By sport dobrze służył zdrowiu

U dziecka rozpoznano otyłość lub wadę postawy? Odpowiednie formy ruchu pozwolą skorygować nieprawidłowości.

PROBLEM ZDROWOTNY



TO POMAGA



TO SZKODZI

Dziecko się garbi

Pływanie. Zachęcaj też dziecko do leżenia na plecach z rękami podłożonymi pod głowę i do spania na plecach. To służy kręgosłupowi.

Jazda na rowerze z niską kierownicą. Siodelko powinno być tak wyregulowane, by dziecko w czasie jazdy nie musiało się nadmiernie pochylać.

Łopatki są nierówno ustawione

Jazda na nartach, łyżwach, pływanie tzw. żabką. Także jazda rowerze (siodelko opuść jak najniżej, a kierownicę podnieś możliwie wysoko).

Przewroty w przód, robienie tzw. mostku, skoki w dal i wzwyż. Nie pozwalaj dziecku dźwigać żadnych ciężarów, szczególnie w jednym ręku.

Płaskostopie

Pływanie, uprawianie narciarstwa (oprócz biegowego), gimnastyka artystyczna. Zachęcaj też dziecko do chodzenia boso po dywanie czy piasku.

Jazda na łyżwach, granie w piłkę nożną. Pogłębieniu się wady sprzyja też długie bieganie oraz skakanie (np. przez skakankę).

Nóżki w kształcie iksów

Pływanie, jazda na rowerze. Maluch powinien też jak najczęściej siedzieć po turecku – ze skrzyżowanymi nogami.

Jazda na nartach, deskorolce, wrotkach i na łyżwach – te sporty obciążają kolana, co przy tego rodzaju wadzie nie jest wskazane.

Maluch waży za dużo

Pływanie. Najwięcej kalorii dziecko zużyje, pływając popularną żabką. Znacznie mniej przy kraul czy stylu grzbietowym.

Ganianie z piłką po twardym podłożu. Przy nadwadze osłabione są więzadła i ścięgna, co sprzyja powstawaniu urazów, np. w okolicy kolan.

Do aktywności fizycznej zachęcaj już kilkulatek!





Cukier (nie) krzepi

To prawda, że poprawia nastrój, ale zanim posłodzisz dziecku herbatę czy podasz słodki deserek, dobrze się zastanów. Maluchy jedzą za dużo cukru, co powoduje uzależnienie (tak, niestety!) i kłopoty ze zdrowiem.

TEKST: **KATARZYNA PINKOSZ**

Cóż, jesteśmy genetycznie „zaprogramowani” na słodkie – już malec w brzuchu mamy chętniej połyka płyn owodniowy, jeśli ma on słodki smak. Potrzebujemy zresztą nie tylko uważanych za zdrowsze węglowodanów złożonych (czyli tych, które są w zbożach), ale także prostych – z cukru czy miodu. Szybciej podnoszą poziom glukozy we krwi i zmieniają się w energię. To ich zaleta,

ale też wada: bo nie nasycą organizmu na długo i nie wypełnią żołądka.

CO ZA DUŻO, TO...

Tak więc cukier (sacharoza) jest potrzebny, ale... małe dziecko nie powinno zjadać go więcej niż 20 g dziennie. A to odpowiada dwóm czubatym łyżeczkom cukru albo pięciu landrynkom, czterem kawałeczkom czekolady, dużemu kęsowi batonika. Sęk

w tym, że malec oprócz tego wypija kilka słodkich herbat, soczek, zjada owocowy jogurt, serek, śniadaniowe płatki. W sumie codziennie robi się z tego góra cukru.

DOBRE I ZŁE

Gdy podajesz dziecku słodycze, wybieraj te zdrowsze. Polecamy czekoladę (mleczną, gorzką, ale nie nadziewaną). Ma sporo magnezu (potrzebny mózgowi), witamin:

z grupy B oraz E, antyoksydantów, które zapobiegają uszkodzaniu tkanek i komórek. Jest dobra dla serca, a zawarta w niej teobromina działa prawie jak... lek przeciwkaszlowy!

Dobre dla dziecka są też batoniki musli, sezamki, domowe ciasta (sernik, drożdżowe), z wyjątkiem robionych z proszkiem do pieczenia (zawarte w nim węglany i fosforany sodu w nadmiarze są szkodliwe). Mniej wartościowe słodycze to żelki, galaretki, drażetki. Nie dostarczają niczego cennego. Najgorsze są lizaki, ciagutki i twarde cukierki: długo je się ssie lub oblepiają zęby, powodując próchnicę.

NIE DOSŁADZAJ

Podawaj dziecku do picia wodę, a nie słodzone herbatki czy napoje. Jeśli przygotowujesz posiłek owocowy, nie dosładzaj go. Lepiej, by malec przyzwyczał się do naturalnego smaku owoców, bo inaczej nie zechce potem jabłka, maliny czy śliwki. Dziecko ma bardziej delikatny smak niż ty. Niestodzony kompot ze słodkich owoców albo przecier owocowy powinien mu smakować. Jeśli koniecznie chcesz słodzić, to użyj o połowę mniej (!) cukru, niż gdybyś to robiła dla siebie.

Pod żadnym pozorem nie dosładzaj jednak warzywnych zupiek (piszemy o tym, bo robi tak co dziesiąta mama!).

CZYTAJ ETYKIETY

I sprawdzaj, co znajduje się w produktach, które kupujesz. W niektórych płatkach zbożowych cukier stanowi aż 40 proc. ich składu. Można je więc uznać raczej za słodycze, a nie za zdrowy produkt na śniadanie. Jeśli chcesz podać dziecku płatki, ugotuj mu

owsiane albo wybierz takie śniadaniowe, które mają mniej cukru. Zwracaj uwagę na jogurty owocowe: w małym kubeczku czasem jest nawet kilka łyżeczek cukru! Zresztą, zamiast kupować dla dziecka przesłodzone jogurty owocowe, serki czy mleczne desery, lepiej wziąć jogurt czy serek naturalny, dodać do niego owoce i – jeśli trzeba – odrobinę cukru. Na pewno i tak nie wsypiesz go tyle, ile producent dodał do gotowych mlecznych deserów.

Czytaj etykiety kaszek dla dzieci: niektóre nie zawierają cukru (słodczy zawdzięczają sposobowi produkcji). Inne mają go całkiem sporo.

SKUTKI PRZECUKRZENIA

Dziecko, które przyzwyczai się do słodkiego smaku, nie

TU TEŻ JEST!

Producenci dodają cukier do niektórych gatunków chleba, płatków kukurydzianych, pizzy, hamburgerów, sałatek, keczupów, majonezów. Po co to robią? Wiedzą, że wtedy jemy więcej: nasz organizm jest zaprogramowany tak, że wybiera słodkie i tłuste.

chce potem jeść rzeczy niesłodkich. Po zjedzeniu batona za nic nie sięgnie po surówkę czy rybę. Oczywiście, gdy poziom glukozy we krwi spada, małe dziecko szybko robi się głodne, ale najczęściej... znów na coś słodkiego! W dodatku staje się rozkapryszony, płaczliwy, nie potrafi się skoncentrować. To znowu wina „huśtawek” poziomu glukozy we krwi. Tuż po zje-

dzeniu słodczy dziecko ma dużo energii i dobry nastrój. Spadek poziomu cukru powoduje uczucie zmęczenia, niepokoju, rozdrażnienia.

Dzieci, które jedzą dużo słodczy, częściej mają próchnicę, ale też niedobory składników odżywczych i witamin – i to nawet, jeśli wyglądają jak pączki w maśle! Mają też nawracające infekcje, silniejszą alergię. Skłonność do chorób jest najprawdopodobniej spowodowana tym, że w przewodzie pokarmowym znajduje się nieprawidłowa flora bakteryjna. Bakterie lubią cukier, jest dla nich świetną pożywką. Podobnie jak dla pasożytów przewodu pokarmowego (mali amatorzy słodczy często mają robaki) oraz dla bakterii i grzybów (głównie drożdżaków z gatunku *Candida albicans*).

Cukier powoduje też otyłość i choroby, które się z nią wiążą: serca, cukrzycę typu 2, niektóre nowotwory.

SŁODKI PODATEK

Kolejny grzech cukru: uzależnienia jak narkotyk. Niedawno potwierdzili to naukowcy. Coś w tym jest: gdy przyzwyczaimy się do słodczy, trudno z nich zrezygnować.

Niektóre kraje wprowadziły ostatnio podatek od niezdrowego jedzenia: Dania i Węgry od tłuszczów nasyconych, Francja od słodkich napojów gazowanych. Powód: po raz pierwszy choroby przewlekłe (układu krążenia, cukrzyca, rak) stały się większym zagrożeniem niż zakaźne. Pomyśl o tym, zanim postodisz maluchowi kolejną herbatkę, podasz słodki jogurt, serek i batona...

REKLAMA

Dlaczego warto podawać dziecku probiotyki?

Często słyszy się o ich korzystnym wpływie na organizm. Czym tak naprawdę są te probiotyki i dlaczego są tak ważne dla zdrowia?

Kasia, 33 lata, Nieporęt

W przewodzie pokarmowym dziecka obecne są miliony bakterii: obojętne dla zdrowia, wywołujące choroby oraz takie, które pełnią bardzo pożyteczne funkcje. Te ostatnie to np. bakterie kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, czyli szczepy bakterii probiotycznych – tzw. probiotyki. Odpowiadają one

za utrzymanie równowagi naturalnej mikroflory jelitowej. Chronią organizm przed rozwojem i namnażaniem się bakterii chorobotwórczych, pobudzają układ odpornościowy do wytwarzania przeciwciał, są potrzebne do prawidłowego trawienia i ułatwiają przyswajanie składników pokarmu.



Zawroty głowy – kiedy są powody do niepokoju?

Coraz częściej miewam zawroty głowy, zwłaszcza rano, gdy wstaję z łóżka. O czym mogą świadczyć? Czy powinienem się leczyć?

Monika, 44 lata, Leszno

Aby odpowiedzieć na to pytanie, niezbędna jest konsultacja lekarska. Zawroty głowy często są efektem zbyt małego dopływu krwi do mózgu, spowodowanego m.in.

miażdżycą, cukrzycą, chorobami serca. Podobnie dzieje się przy nasilonej anemii i dużych zmianach zwyrodnieniowych kręgosłupa szyjnego.

Ważna rada:

nie zwlekaj z wizytą u lekarza, jeśli zawrotom głowy towarzyszą m.in. nasilone bóle głowy, zaburzenia mówienia, problemy z chodzeniem.