

Kamila Domińska



ONKOprzypowieści





Kamila Domińska

ONKOprzypowieści

Łódź, 2023

ISBN: 978-83-67198-32-5

© Copyright by Kamila Domińska, Łódź 2023

Kierownik projektu:

Joanna Milczarek

Korekta:

Bartłomiej Krasnodębski

Julia Wrocławska

Skład i opracowanie graficzne:

Klaudia Zakrzewska

Honorowy patronat:



Spółeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Publikacja dofinansowana ze środków budżetu państwa
w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „UMEDowe ONKOprzypowieści”
nr projektu SONP/SP/547957/2022

kwota dofinansowania 267 300,81 zł, całkowita wartość projektu 297 000,09 zł.

Spis treści

Przedmowa	7
ONKOprzypowieści	8
Opowiadanie 1: Kuchenne Rozmowy	9
• Zagraj w zielone z zielenią	
• Gorzki smak cukru	
• Mini vademecum dla rodziców	
• Wyzwania	
• Wspólne zabawy	
Opowiadanie 2: Nieproszony gość w stoiku	20
• Nie odkrawaj	
• Mini vademecum dla rodziców	
• Wyzwania	
• Wspólne zabawy	
Opowiadanie 3: Muszka mała	27
• Panie / Panowie	
• Mini vademecum dla rodziców	
• Wyzwania	
• Wspólne zabawy	
Opowiadanie 4: Nudactwo akinesis	33
• Rusz się z kanapy	
• Mini vademecum dla rodziców	
• Wyzwania	
• Wspólne zabawy	

Opowiadanie 5: Zwariowany poradnik dla plażowicza	40
• Słoneczne dni i TY	
Opowiadanie 6: Zabawa w detektywa	43
• Kontroluj pocatunki słońca	
• Mini vademecum dla rodziców	
• Wyzwania	
• Wspólne zabawy	
Opowiadanie 7: List gończy	52
• Szczepić się warto	
• Mini vademecum dla rodziców	
• Wyzwania	
• Wspólne zabawy	
Opowiadanie 8: Sir Breath	59
• Starcie ze smogowym potworem	
• Mini vademecum dla rodziców	
• Wyzwania	
• Wspólne zabawy	
Literatura	68

Przedmowa

„ONKOpzypowieści” to zbiór krótkich opowiadań, które w przystępny, zabawny sposób zapoznają dzieci z wybranymi zaleceniami Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Bajkowa fabuła pozwala dzieciom zaznajomić się z prozdrowotnymi treściami w sposób najbliższy ich postrzeganiu świata. Książka porusza tematy dotyczące ochrony przeciwstłonecznej, zachęca do aktywności ruchowej, zwraca uwagę na problem zanieczyszczenia powietrza, promuje właściwą dietę oraz stosowanie szczepień ochronnych. Do każdego opowiadania dołączone są barwne ilustracje oraz krótkie, zapadające w pamięć wierszyki.

„ONKOpzypowieści” to także książka dla rodziców, którym chciałam przekazać jak ważne jest kształtowanie, już od najmłodszych lat, prawidłowych nawyków i postaw prozdrowotnych u dzieci. Styl życia w bardzo dużym stopniu determinuje nasze zdrowie, nie tylko w kontekście chorób nowotworowych.

Książka „ONKOpzypowieści” to dobry sposób na połączenie zabawy z nauką. Wzajemne podejmowanie wyzwań, które dzieci uwielbiają, można wykorzystać do edukacji prozdrowotnej maluchów. Zachęcam do wspólnej lektury z dziećmi, a po więcej informacji zapraszam na naszą stronę www.onkopzypowieści.umed.pl

Autorka

ONKOprzypowieści

Najważniejsze „ONKOprzypowieści” zadanie,
to zaleceń Kodeksu Walki z Rakiem promowanie.
Bajki, rymowane wierszyki, ciekawe wyzwania,
mają na celu najmłodszych nakłonić do lepszego o zdrowie dbania.
Kształtowanie prozdrowotnych nawyków to poważna sprawa,
ale to także może być świetna dla maluchów zabawa.
Zachęcamy więc rodziców do wspólnej z dziećmi lektury.
Poprawmy swój styl życia! Razem możemy zdobywać góry!



Kuchenne rozmowy



Ciii!

Słyszysz?

W kuchennej szufladzie sztuce o swoich marzeniach rozmawiają.

Czy wiesz czego pragnie łyżka Zuzi, ta z miśkiem?

O czym śnił wczoraj nóż Piotrek z kaczuśką?

Gdzie chciałby się bawić widelec Agatki, ten z psotną wiewiórką?

A może znasz rozterki swojej łyżeczki z króliczkiem? Nie?!

To posłuchaj porannych rozmów sztuców kuchennych.

– Dziś marzy mi się kąpiel w pysznej zupie krem z zielonego groszku – odezwała się stołowa łyżka. Pływałabym żabką lub delfinem między płatkami migdałowymi i nielicznymi grzankami.

– Ech... – westchnęła nazbyt głośno – gdyby w tej kąpeli trafiła się jeszcze odrobina śmietany lub naturalnego jogurtu to ... byłabym już w siódmym niebie!

Widelec miał bardziej imprezowe plany. Chciał wkręcić się na szalone przyjęcie z makaronem spaghetti. Tańczyć w barwnym korowodzie z czerwonymi kawałkami marchewki i cukinii lub brokołu. Oczywiście rytm zabawie nadawać miał wyśmienity Didżej – sos pomidorowy a'la ketchup!



Nóż zwierzył się reszcie, że lubi zdobywać góry puszystych placuszków z tartej dyni. Zjeżdżać ze szczytu wśród spływających stróżek złotego syropu klonowego. Wdychać aromatyczne zapachy wanilii i cynamonu.

– Dziś jakaś senna pogoda i brak mi energii. – żaliła się mała łyżeczka. Z przyjemnością wpadłabym do SPA na koktajlowe maseczki z orzeźwiającego ogórka i limonki. Polecam wam także soczyste okłady z kiwi i słodkich, dojrzałych gruszek. – wtrąciła na koniec.

I tak sobie rozmawiają, snują plany sztuce kuchenne.

Którego z nich marzenie dziś spełnisz?
Małej łyżeczki z króliczkiem
czy może widelca z psotną wiewiórką?



Zagraj w zielone z zielenią

**Skarżyły się dzieciaki
na warzywne przysmaki.
Choć jeszcze nie spróbowwały,
już złe zdanie o nich miały.**

**„Ble marchewka i pietruszka!”
wzdrygnął się Darek i Maruszka.
„Ble kabaczki i buraczki!”
powiedziały tak bliźniaczki.
„Ble ogórek i rzodkiewka!”
marudzili Witold, Ewka.**

**„Ble szczypiorek i cebula!”
narzekali Sławek, Ula.
„Ble brokuły i sałata!”
utyskiwał Jaś, Agata.**

„Ble szpinaczek i papryka!”

stękał Marcin, Dominika.

„Ble kapusta i czosneczek!”

płakał Piotrek i Mareczek.

Czas zmienić podejście do zieleniny.

Zacząć próbować jeść jarzyny.

Zagraj w zielone ... z zieleniną

i podziel się z kumplem ulubioną jarzyną.



Gorzki smak cukru



**Cukier kusi, cukier nęci,
cukier jemy bez pamięci.**

**Czekoladki i ciasteczka,
želki, soku buteleczka.**

**Cukiereczki, wafeleczki,
galaretki i kisielki!**

**A tu brzusek coraz większy,
to nas chyba nie upiększy?**

Zdrowia zdecydowanie nie doda.

Jednym słowem: urody i zdrowia szkoda!

Mini vademecum

DLA RODZICÓW:

- Warto pamiętać, że niewłaściwe przechowywanie oraz przygotowywanie jedzenia powoduje, że nie tylko traci ono swoje walory smakowe, ale także cenne składniki odżywcze, w tym antyoksydanty*. Dlatego unikaj trzymania warzyw i owoców w torbach foliowych i szczelnie zamkniętych opakowaniach. Ogranicz czas ich obróbki termicznej do minimum. Nie zostawiaj warzyw i owoców w wodzie, chyba że zależy ci na wywarze. Im bardziej świeże warzywa i owoce są rozdrobnione, tym szybciej należy je spożywać.
- W codziennej diecie należy unikać produktów wysokoprzetworzonych, jak również warto ograniczyć liczbę spożywanych cukrów prostych oraz soli. Te pierwsze charakteryzuje duża kaloryczność oraz wysoki indeks glikemiczny (zwiększają gwałtownie stężenie glukozy we krwi), dlatego mogą przyczyniać się do rozwoju otyłości oraz cukrzycy. Natomiast nadmiar soli może uszkadzać śluzówkę żołądka oraz negatywnie wpływać na równowagę kwasowo-zasadową organizmu.^{1,2}
- Nie bez przyczyny mówi się, że jemy oczami. Dlatego posiłki dla dziecka powinny być zachęcające pod względem wizualnym. Niech będzie pomysłowo, kolorowo i zabawnie. Atrakcyjna forma podania to czasem połowa sukcesu przy wprowadzaniu nowych warzyw czy owoców do menu naszych pociech. Inspiracji można szukać w rozmaitych książkach kucharskich lub na blogach kulinarnych.

* **antyoksydanty** – grupa związków chemicznych, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym wynikającym z nadmiaru rodników; przeciwutleniacze stanowią najważniejszy ze składników diety antyrakowej.



Wyzwanie

DLA DZIECI:

Chcesz spełnić marzenie małej tyżeczki z króliczkiem? Tak? Oto wyzwanie dla ciebie, którym zapewnisz sobie i domownikom dużą porcję witamin! Przygotuj pyszny koktajl owocowo-warzywny do wypicia w wybranym przez siebie kolorze. Nie wiesz jaki kolor wybrać? Zamknij oczy i zacznij przesuwać palcem po prawej krawędzi książki. STOP! Teraz otwórz oczy i zobacz jaki kolor wskazał twój paluszek.

Jeżeli padło na kolor **ZIELONY** możesz wykorzystać SUROWEGO OGÓRKA, KIWI albo LIMONKĘ.

Jeżeli wybrałeś kolor **POMARAŃCZOWY**, to świetnym pomysłem będzie przygotowanie napoju z MARCHEWKI, POMARAŃCZY i MANDARYNEK.

Kolor **ŻÓŁTY** zachęca do użycia BANANÓW, ANANASA, MELONA i może CYTRYNY.

Napój w kolorze **CZERWONYM** stworzysz miksując POMIDORA, MALINY i BURACZKA.

Możesz też przygotować swoją własną kompozycję owocowo-warzywną, również wielokolorową. POWODZENIA!

Znasz już wyzwanie, rozpocznij więc działanie!

! Wyzwanie

DLA RODZICÓW:

Wyzwanie niby proste, ale w ciągu tygodnia czasem trudne do zrealizowania. Wybierzcie chociaż jeden dzień, może być weekendowy, kiedy wspólnie z dzieckiem przygotujecie posiłek i razem go zjecie! Zjedzcie spokojnie, bez pośpiechu oraz bez dodatkowych współtowarzyszy w postaci telewizora czy komórki.

Wspólne posiłki wpływają pozytywnie na relacje między członkami rodziny i sprzyjają zachowaniu prawidłowej masy ciała oraz kształtują dobre nawyki żywieniowe u dzieci. Oczywiście, jeśli my dorośli też ich przestrzegamy.

Podjmiecie wyzwanie?

Wspólne zabawy

...

MAKARONOWY NASZYJNIK lub BRANSOLETKA

TRZEBA PRZYGOTOWAĆ:

- kolorowy sznurek lub wstążkę,
- taśmę klejącą,
- makaron np. rurki, gwiazdki.

Jeden koniec sznurka można okleić taśmą klejącą, aby dziecku było łatwiej nawlekać kolejne elementy naszyjnika. Makaron można wcześniej wspólnie z pociechą pokolorować farbami lub samemu zabarwić barwnikiem spożywczym. Naszyjnik wyjdzie ciekawszy, gdy oprócz makaronu użyjemy dodatkowo różnokolorowych koralików albo wykorzystamy brokat.



WITAMINOWY WOREK SKARBÓW

ROZPOZNAWANIE RÓŻNYCH OWOCÓW I WARZYW ZA POMOCĄ ZMYŚLÓW.

Zakrywamy dziecku oczy. Maluch losuje z worka nieznany owoc albo warzywo i stara się odgadnąć jego nazwę korzystając z dotyku i węchu. Jeśli się odważy, można także włączyć do zabawy zmysł smaku.

Owoce i warzywa warto zakupić na lokalnym rynečku lub w osiedlowym warzywniaku, aby były jak najbardziej świeże i aromatyczne.

Za pomocą zmysłu dotyku dziecko może ocenić wielkość, kształt oraz fakturę i wilgotność produktu. Za pomocą węchu - określić intensywność i charakter woni oraz stwierdzić, czy jest dla niego przyjemna lub nie. Za pomocą smaku - sprawdzić m.in. słodkość, kwaśność, ale także twardość i konsystencję produktu.

Przy okazji jest to znakomite ćwiczenie opisywania!



OBRAZY NA TALERZU

Malować obrazy można kredkami czy farbami, ale można także tworzyć fantastyczne kompozycje z różnych produktów spożywczych. Wystarczy przygotować dziecku pokrojone fragmenty owoców i warzyw, mogą to być także kawałki sera, pieczywa lub ugotowany makaron. Z przygotowanych produktów układamy kwiaty, wesołe buźki, drzewa. Wszystko co podsunie nam wyobraźnia!

Jedzenie może być naprawdę niezwykle inspirującym materiałem, dającym wiele artystycznych możliwości.

Pamiętajmy jednak o tym, aby nie wywierać na dziecku presji by próbowało, smakowało. To powinna być ekspresyjna zabawa twórcza, a nie posiłek.



Nieproszony gość w słoiku



Klik i stoiczek pysznej, domowej konfitury został otwarty. Zosia podniosła lekko wieczko i od razu poczuła cudowny zapach malin z babcinego ogrodu. Na samą myśl o słodkim przysmaku oblizwała usta. Jednak po chwili rozmarzony wzrok dziewczynki dostrzegł coś dziwnego w środku stoika. Zosia pochyliła się nad nim z ciekawością. Jej oczom ukazał się dziwny, biały, włochaty kożuszek na powierzchni konfitury.

- *A to niespodzianka. Co to może być?* – pomyślała dziewczynka.
- *Pozwolisz, że się przedstawię?* – odezwał się dziwny twór ze stoika.
- *Nazywam się hrabia Pleśń, a to jest moje królestwo.* – dodał.
- *Twoje królestwo?* – zdziwiła się Zosia. - *To stoik z konfiturą, który za chwilę zamierzam zjeść ze smakiem!* – stwierdziła stanowczo dziewczynka.

Pleśń napuszyła zbudowane z nitkowatych strzępek ciało.

- *Serdecznie nie polecam! Mogę Ci zaszkodzić!* – powiedział lekko urażony hrabia.

- *Zaraz usunę Cię łyżeczką i będzie po problemie.* – zaśmiała się perliście dziewczynka.

– *Nie warto!* – odpowiedziała poważnie Pleśń – *Moja cienka, delikatna grzybnia wniknęła także w głąb konfitury. Ponadto bronię swojego królestwa wytwarzając trujące, niebezpieczne substancje – mykotoksyny. To waleczni obrońcy. Nie straszna im ani wysoka, ani niska temperatura.* – dodała.

– *O nieeeee!!!* – rozplakała się dziewczynka – *A ja miałam taką wielką ochotę na naleśniki z malinami.* – chlipała.

– *Nie płacz kochanie.* – pocieszała ją Pleśń – *Wierz mi, że lepiej spleśniałej konfitury nie próbować, bo się można poważnie pochorować.*

CO TO TAKIEGO?

MYKOTOKSYNY to niebezpieczne, silnie trujące substancje produkowane przez niektóre grzyby pleśniowe.



Nie odkrawaj

**Nie zdejmuj kożuszka z dżemu czy konfitury,
strzępki grzybni i toksyny wniknęły w głąb ich struktury.
Nie odkrawaj spleśniałego kawałeczka,
trucizna wniknęła już do owocu środeczka.
Na nic zda się też gotowanie, suszenie czy zamrażanie,
mykotoksyna niezmiennie substancją szkodliwą pozostanie.**

**Niech powszechną regułą się stanie
spleśniałych, nadpsutych produktów niezjadanie,
jak również prawidłowe żywności przechowywanie.**

Mini vademecum

DLA RODZICÓW:

- Pleśń jest bardzo powszechnym, nieproszonym gościem w naszych domach. Najczęściej pojawia się w kuchni i łazience, czyli w miejscach o dużej wilgotności. Częstym problemem jest również występowanie pleśni na ziemi w doniczkach. Pleśń jest niebezpieczna dla zdrowia (m.in. prowadzi do zatruc, może wywoływać alergie, problemy ze strony układu nerwowego, a także przyczyniać się do rozwoju chorób nowotworowych) i dlatego nie powinniśmy jej ignorować.³ Na pomoc przychodzą nam różnorodne środki grzybobójcze, zarówno pochodzenia naturalnego (np. ocet czy soda oczyszczona), jak i komercyjne. Najlepiej jednak starać się nie dopuścić do jej powstawania poprzez dbanie o odpowiednią cyrkulację powietrza w pomieszczeniach oraz regularne wietrzenie.
- **Pod żadnym pozorem nie należy spożywać żywności noszącej jakiegokolwiek ślady zepsucia, w tym także pleśni!**

Pleśń może zawierać silnie trujące, rakotwórcze mykotoksyny. Warto zaznaczyć, że te metabolity grzybów pleśniowych są termostabilne, więc obróbka cieplna (m.in. gotowanie, smażenie) nie zmniejsza ich szkodliwości. Zbieranie „kożuszka”, odkrawanie spleśniałych części jedzenia nie jest dobrym pomysłem, bo te związki mają zdolność przenikania w głąb produktu. Niewątpliwie mykotoksyny należą do tzw. sojuszników raka na naszym talerzu.³



Wyzwanie

DLA DZIECI:

Czy wiesz co sprzyja rozwojowi pleśni?

Przeprowadź razem z rodzicami prosty eksperyment.

PRZYGOTUJCIE:

- 2 kawałki czerstwego, pszonego pieczywa,
- 2 stoiki z nakrętkami,
- trochę wody.

Do jednego stoika włóżcie suchą kromkę białego chleba, a do drugiego kromkę spryskaną lekko wodą. Stoiki zamknijcie i postawcie w ciepłym i zacienionym miejscu.

Codziennie obserwujcie stoiki. Róbcie tak przez około 7-10 dni.

Czy coś się w międzyczasie zmieniło?

Koniecznienie udokumentujcie przebieg doświadczenia np. za pomocą rysunków i/lub zdjęć.

Znasz już wyzwanie, rozpocznij więc działanie!



Wyzwanie

DLA RODZICÓW:

Stańcie do walki z pleśnią w swoim domu. Stawcie jej czoło jak pogromcy mitycznych potworów. Ponieważ jedną z najskuteczniejszych broni przeciw pleśni jest częste wietrzenie pomieszczeń, postarajcie się przynajmniej 2 razy dziennie (np. rano i wieczorem) otwierać okna. Czas wietrzenia dostosujcie do pory roku, warunków atmosferycznych oraz jakości powietrza na zewnątrz (patrz opowiadanie 8). Taka forma wentylacji dodatkowo zmniejszy liczbę wirusów i drobnoustrojów w domu, a także zwiększy ilość tlenu w pomieszczeniu.

Podejmiecie wyzwanie?

Wspólne zabawy

...

OBSERWACJA PLEŚNI POD MIKROSKOPEM lub ZA POMOCĄ LUPY

Jeżeli eksperyment z „wyhodowaniem pleśni” zakończył się sukcesem, warto pójść o krok dalej i obejrzeć z dzieckiem pleśń w powiększeniu. Możecie do tego użyć np. lupy i/lub mikroskopu optycznego.

Uważajcie!

Grzybnia jest bardzo delikatna i łatwo ulega uszkodzeniom.

Bądźcie delikatni przy przenoszeniu grzybni na szkiełko mikroskopowe.

Powiększenie od kilkudziesięciu do kilkuset razy pozwoli wam zaobserwować strzępki, a także zarodniki pleśni. Jeżeli eksperyment nie do końca poszedł po waszej myśli - nic straconego! Do obserwacji mikroskopowej możecie też użyć pleśni jadalnej np. z serów camembert.

Muszka mata



Bawiły się muszki w berka, gonily między filiżankami. Jedna z nich natrafiła na kryształowy kieliszek z winem. Latała muszka mała koło smukłej nóżki kieliszka, latała. Nęcił ją przepiękny czerwony jak rubin kolor płynu. Kusił intensywny zapach korzennych przypraw. I tak ją wabił i tak ją zachęcał, że zapagnęła spróbować aromatycznego trunku.



*Lecz jak wina spróbować,
by w kieliszku owym nie zanurkować?*

– myślała muszka, myślała. Bzyczała i bzyczała.

Denerwowała i denerwowała tak długo, że Pani machając ręką wino na stół wylała. Muszka do stołu pośpiesznie podleciała i kilka czerwonych kropli wina szybko zlizwała. Potem jeszcze parę, bo umiaru zachować niestety nie umiała.

Po dłuższej jednak chwili mocno tej decyzji pożałowała. Zniknęła gdzieś początkowa euforia i zadowolenie, a pojawiły się mdłości i nieostre widzenie. Jakby tego było mało, już nie pamiętała, gdzie ma lecieć... z kim i po co... też zapomniała.

Tak to muszka mała się pochorowała, gdy alkoholowego trunku spróbowała.



Panie / Panowie

Nie lubi go ciało, zwłaszcza wątroba.

Przełyku, gardła i żołądka też szkoda.

Niszczy naszą odporność, często rujnuje życie.

Chyba tego Panie i Panowie nie podważycie?

Nie lubi go umysł, bo spowalnia myślenie.

Powoduje kłopoty z pamięcią i mózgu uszkodzenie.

Koordynacja i równowaga szwankuje,

a uczucie złości często dominuje.

Dlatego nie pijcie alkoholu Panie i Panowie.

Wyjdzie wam to na pewno na zdrowie.

Śmiało odmawiajcie, gdy ktoś Was nim częstuje.

Ciało i umysł Wam za to pięknie podziękuje.

Mini vademecum

DLA RODZICÓW:

- Picie alkoholu jest jednym z powszechnie akceptowanych zachowań społecznych w naszej kulturze, stąd często bagatelizujemy ryzyko zagrożeń wynikających z jego spożycia. Tymczasem alkohol jest substancją psychoaktywną (wpływa na ośrodkowy układ nerwowy) i toksyczną (działa negatywnie na tkanki i narządy ciała). Udowodniono, że spożywanie alkoholu jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia nowotworów przewodu pokarmowego i raka piersi. Ryzyko to zwiększa się wraz ze wzrostem spożycia czystego alkoholu etanolowego i zasadniczo nie zależy od rodzaju trunku.^{1,2}
- **Bardzo ryzykowne jest łączenie alkoholu z paleniem tytoniu! Te dwie używki wzmacniają bowiem swoje szkodliwe działanie.** Etanol jako „dobry rozpuszczalnik” ułatwia przenikanie do organizmu substancji rakotwórczych zawartych w dymie papierosowym. U palaczy natomiast obserwuje się przyspieszony metabolizm alkoholu etylowego do bardziej toksycznych metabolitów m.in. aldehydu octowego.^{1,2}
- W Polsce zabrania się sprzedawania i podawania napojów alkoholowych osobom poniżej 18 roku życia, a w niektórych krajach nawet do 21 roku życia. Zakaz ten bywa jednak często łamany lub też chytrze omijany (tzw. piwa bezalkoholowe z „przymrużeniem oka”). Nie bądźmy obojętni na naruszanie ustawy antyalkoholowej.⁴ W tym miejscu warto również zaznaczyć, że to głównie my rodzice przekazujemy wzorce dotyczące picia alkoholu naszym dzieciom. Przekazujemy je nie tyle słowem, co swoim postępowaniem. Przekazujemy znacznie wcześniej niż sądzimy. Na długo, długo wcześniej przed osiągnięciem przez nie pełnoletności.



Wyzwanie

DLA DZIECI:

Czy wiesz, jak alkohol wpływa na białka, z których jest zbudowane twoje ciało? Przeprowadź razem z rodzicami prosty eksperyment.

Rozbijcie jajko kurze i oddzielcie do osobnych szklanek białko i żółtko. Przyjrzyjcie się dokładnie jak wygląda białko, jaki ma kolor i konsystencję.

Następnie wlejcie do szklanki z białkiem kieliszek spirytusu i pilnie obserwujcie wpływ alkoholu na białko jaja kurzego. Dodatkowo możecie sprawdzić czy podobne zmiany w białku jaja kurzego zajdą pod wpływem np. gorącej lub zimnej wody.

Koniecznienie udokumentujcie przebieg doświadczenia np. za pomocą rysunków i/lub zdjęć.

Znasz już wyzwanie,
rozpocznij więc działanie!



! Wyzwanie

DLA RODZICÓW:

Zgodnie z szóstym zaleceniem Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem: **„Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.”**

Całkowita rezygnacja z napojów alkoholowych byłaby gigantycznym wyzwaniem, zapewne niewiele osób podjęłoby taką próbę. Dlatego proponujemy drogę małych kroków. Na początek ograniczcie spożycie alkoholu etylowego np. o połowę. Podkreślamy, że wyzwanie można wielokrotnie powtarzać np. comiesięcznie lub corocznie.

Podejmiecie wyzwanie?

Wspólne zabawy

...

KONCERT NA KIELISZKACH

Mówi się, że muzyka łagodzi obyczaje, więc zagrajcie. Nie na flecie czy bębenu, ale na... kieliszkach.

PRZYGOTUJCIE:

- od 3 do 6 dużych kieliszków,
- 1-2 litry wody.

Do każdego z nich wlejcie inną objętość płynu. Zamoczcicie palec w wodzie, a następnie delikatnie, przesuwaszcie go po górnej krawędzi kieliszka. Im mniej jest wody w naczyniu tym dźwięk ma wyższe brzmienie (jest cieńszy).

Dla urozmaicenia zabawy wodę można zabarwić np. farbami plakatowymi w różnych kolorach.

Drodzy Rodzice, jeżeli macie obiekcje co do używania kieliszków w zabawie z dziećmi to możecie je równie dobrze zastąpić szklankami.

Można także zagrać na szklankach - jak na cymbałkach, czyli delikatnie uderzając je drewnianą pateczką lub łyżką.

Nudactwo akinesis



– *Nic mi się nie chce...* – westchnęła Zuzia. – *Nawet leżeć na kanapie. Uwierzycie, zobojętniało mi nawet oglądanie bajek. Naprawdę nie jest dobrze!* – *A może ja jestem chora?* – zastanowiła się. Spojrzenie skierowała w stronę lusterka, ale żadnych objawów gorączki czy wysypki w nim nie dostrzegła.

Nagle zza szafy wyturlała się czerwona piłka w białe grochy.

– *Chorujesz na nudactwo akinesis.* – powiedziała poważnie.

– *Na co?* – zdziwiła się Zuzia. *Czy to poważne?* – zapytała.

– *Nie należy tego bagatelizować, znaczy lekceważyć. Mnie też czasem dopada ten stan, gdy zbyt długo leżę za szafą.*

– *I co teraz?* – szepnęła przestraszona Zuza.

– *Znam doskonałe lekarstwo, ale musisz mi coś obiecać.*

– *Ale co?* – zapytała Zuzia z ciekawością.

– *Że będziesz ściśle stosowała się do moich zaleceń. Obiecujesz?*

– *Obiecuję, obiecuję! Mów szybko co mam robić.* – niecierpliwiła się dziewczynka.

– *Nudactwo akinesis można przezwyciężyć skacząc!* – wykrzyknęła radośnie piłka.

– *Co ... chyba sobie ze mnie żartujesz??!!* – oburzyła się Zuzia.

Dziewczynka nie miała ochoty na podskoki, ale obiecała piłce, że będzie stosowała się do jej zaleceń.

– *Obietnica to obietnica, trzeba jej dotrzymywać. Zresztą co mi szkodzi.*

– pomyślała. Zaczęła nieśmiało od prawej nogi, później zmieniła na lewą. Hop, hop, hop!

– *Dobrze, a teraz jeszcze szybciej, zwawo, super!* – zachęcała piłka.

– *Nie ociągaj się, czujesz jakie to wspaniałe?!*

Początkowo Zuzia nic nie czuła, ale po chwili nogi jak zaczarowane same zaczęły swoje harce i już nie mogła przestać. Do nóg dołączyły ręce i dziewczynka skakała teraz jak pajacyk śmiejąc się radośnie.

– *Chyba nudactwo akinesis zostało przeprowadzone przez endorfiny.*

– powiedziała uśmiechając się piłka, nie mogąc się doczekać, aż dziewczynka zaprosi ją do wspólnej zabawy.

CO TO TAKIEGO?

ENDORFINY to związki należące do grupy tzw. hormonów szczęścia, wpływają bowiem pozytywnie na nasze samopoczucie. Jednym ze sposobów pobudzenia ich produkcji w organizmie jest właśnie wysiłek fizyczny czy śmiech.

Rusz się z kanapy

Gimnastyka i sport to świetna zabawa,
pozwoli Ci utrzymać właściwą masę ciała.
Nie stój więc jak słup, nie podpieraj ściany,
tylko skacz, biegaj jak zbzikowany.
Nie dość tego - tańcz do upadłego,
a jak Cię najdzie ochota, pływaj jak delfin lub foka.
Zagraj w piłkę nożną, tenisa,
skończ z leżeniem na kanapie od dzisiaj!
Poziom endorfin podniesiony,
a zły humor szybko przepędzony.



Mini vademecum

DLA RODZICÓW:

- W dobie nowoczesnych technologii i tzw. „wirtualnego świata” niezmiernie istotne jest wykształcenie u dzieci potrzeby codziennej, realnej aktywności fizycznej.^{1,2} Dzieci w wieku przedszkolnym wykazują niezwykle silną, spontaniczną potrzebę ruchu. Naszym zadaniem jest wspieranie i rozwijanie tej naturalnej potrzeby.

Pamiętajcie, zaniedbując aktywność ruchową swojej pociechy, zaniedbujecie jednocześnie rozwój intelektualno-emocjonalny swojego dziecka. Nie zabraniajcie dziecku biegania, skakania czy wspinania się - oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Ruch jest wspianiałym, niezawodnym stymulatorem mózgu!

- Stwarzajcie jak najwięcej okazji do wspólnej aktywności fizycznej. Motywujcie dzieci do różnego typu działań ruchowych (np. jazdy na rowerze, tańca, pływania, spacerów). Organizując dziecku aktywności pamiętajcie o bezpieczeństwie oraz dostosowaniu ćwiczeń do wieku, zainteresowań oraz możliwości waszej pociechy. Zadania zbyt trudne, zbyt monotonne mogą zniechęcać. Dobrym pomysłem są tzw. zabawy naśladowcze (np. skaczemy jak zajączki, udajemy pajacyki) czy zabawy z wyzwaniem (np. przejdź po zwalonym pniu, przeskocz przez kamień). Chwalcie dzieci za podejmowane próby i nowo zdobyte umiejętności. Powstrzymajcie się od ciągłego pouczenia i instruowania. Pamiętajcie, że aktywność fizyczna powinna kojarzyć się dziecku z przyjemnością, frajdą, a nie przymusem czy obowiązkiem.
- **Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów jest wprost proporcjonalne do stopnia naszej aktywności fizycznej.** Europejski Kodeks Walki z Rakiem zaleca, aby każdego dnia poświęcić 60 minut na ruch o średniej intensywności lub alternatywnie 30 minut na ruch o wysokiej intensywności.¹

Wyzwanie

 **DLA DZIECI I RODZICÓW:**

Zorganizujcie domowy tor przeszkód.

Najpierw trzeba znaleźć trochę wolnego miejsca, gdzie powstanie ta spektakularna trasa. Miejsca powinno być na tyle dużo, aby zminimalizować ryzyko potencjalnych urazów czy zniszczeń.

Planując kolejne przeszkody do pokonania wykorzystajcie przedmioty codziennego użytku. Przydatne mogą okazać się krzesła, wszelkiego rodzaju pufy i poduszki, ale także książki, butelki a nawet skarpetki czy zwykły sznurek.

Dzięki krzesłom i sznurkowi możemy stworzyć prawdziwą pajęczynę, przez którą należy przejść nie zrywając ani jednej nitki. Z poduszek da się budować wysokie wieże lub można po nich skakać pokonując rwący potok rozciągający się od stołu, aż po kanapę. Zwinięte skarpetki to najlepsza amunicja, którą możecie precyzyjnie trafiać do wyznaczonego celu. Natomiast butelki świetnie nadają się do zorganizowania slalomu - dla utrudnienia np. z książką na głowie. Jednym słowem liczę na wasze niebanalne i pomysłowe rozwiązania!

Gdy tor będzie już gotowy, zorganizujcie zawody dla całej rodziny.

Znacie już wyzwanie, rozpocznijcie więc działanie!

Wspólne zabawy

...

CO TO ZA ZWIERZĘ?



Zabawa może mieć postać kalamburów. Każdy z was losuje kartkę z nazwą lub rysunkiem zwierzęcia. Następnie pokazujecie jak dane zwierzę się porusza.

Pełza, skacze, a może pływa?
Początkowo nie wolno używać słów, a jedynie „mowy ciała”.

Jeżeli jednak nazwa zwierzęcia nie zostanie rozpoznana, możemy wspomóc się wskazówkami dźwiękowymi. Dopuszczalne staje się wówczas np. miauczenie, warczenie czy bzyczenie.

...

RÓB TO CO JA lub LUSTRZANE ODBICIA

W prostszej wersji zabawy jedna z osób wykonuje jakąś czynność np. podnosi ręce do góry, zwiija się w kłębek albo podskakuje obunóż, a reszta ma za zadanie ją naśladować.

W przypadku starszych dzieci zabawę można lekko skomplikować poprzez wprowadzenie większej dokładności, precyzyjności w powtarzaniu prezentowanego układu. Osoby stojące naprzeciwko siebie mają za zadanie wyglądać identycznie, tak jak wzajemne odbicia lustrzane.



Zwariowany poradnik dla plażowicza



Słońce świeci, słońce praży, a na plaży tłum się smaży.
Co zrobić, jeśli nie chcesz być jednym z wysuszonych, brązowych skwarków w jajecznicy Złotego Olbrzyna?

Rozwiązanie I: Nie idź w południe na plażę, w zielonej leśnej surówce będzie znacznie przyjemniej.

Rozwiązanie II: Zanurz się po sam czubek głowy w zupie z morskich wodorostów i nie wynurzaj się, aż minie magiczna godzina 12:00. Niestety nie mamy skrzeli jak ryby, więc musisz zabrać ze sobą rurkę do oddychania pod wodą.

Rozwiązanie III: Zagrzeb się po sam czubek nosa w jajecznicowym piasku i przeczekaj w norce największy upał, jak pustynna jaszczurka.

Rozwiązanie IV: Udawaj czarodzieja i odtańcz spontaniczny taniec zaklinacza deszczu z wielkim plażowym parasolem. Jednak, jeśli spadnie choć jedna kropla, to ciemne chmury zawisną nad twoją głową do końca wakacji. Za zepsucie pogody wszyscy będą na Ciebie źli.

Rozwiązanie V: Pomyśl sam, jeśli masz chęć. Sześć, siedem, osiem ... wierszyk poniżej zapamiętaj proszę. Tam mniej zwariowane porady uzyskasz, jak nie stać się skwarkiem na patelni Złotego Olbrzymiska.

Słoneczne dni i Ty



Słońce praży, słońce smaży.

Mózg się gotuje, z gorąca źle się czuje - świruje, wiruje.

O czapkę na głowę dopytuje.

Słońce świeci, słońce błyska.

Mrużysz oczy, przymykasz oczyska.

Okulary z filtrem chciałyby te dwa biedaczyska.

Słońce pali, słońce grzeje.

Skóra szczypie, szybko czerwienieje, bombluje i pęcznieje.

Czy ktoś kremu ochronnego na nią naleje?

Bezpieczne, słoneczne dni

- czy zapamiętane zasady trzy?!

Zabawa w detektywa



Ania i Wojtek właśnie wrócili z kilkugodzinnej wycieczki rowerowej. Obydwoje uwielbiają wyprawy z rodzicami po drogach i bezdrożach Parku Krajobrazowego Wzniesień Łódzkich. Ruch, świeże powietrze i wspólnie spędzony czas, to najlepszy sposób na niedzielne popołudnie.

Wojtek podciągnął rękawy bluzy do góry, aż po same łokcie. Zanim jednak sięgnął po mydło jego wzrok przykuła mała brązowo-czarna plamka między palcami.

– *Skąd ta plamka?* – pomyślał Wojtek – *Nie pamiętam, aby była tutaj wcześniej.*

Szybko jednak o niej zapomniał, bo już jego mała siostra Ania wołała go na rozgrywkę w warcaby. Minął miesiąc, a może kilka, gdy pieprzyk znów o sobie przypomniał. Uczucie swędzenia wokół znamienia zaniepokoiło nastolatka.

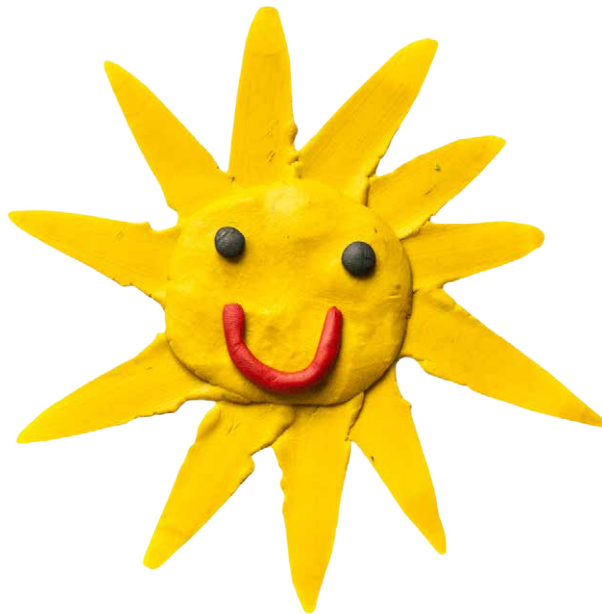
Zmartwieni Rodzice, jak detektywi, wzięli lupę i zaczęli dokładnie oglądać zmianę, a potem całą skórę syna centymetr po centymetrze. Naliczyli ponad 40 różnych pieprzyków.

– *Dobrze, że nie jestem dalmatyńczykiem* – pomyślał chłopiec – *wówczas trwało by to wieki.*

Ostatecznie wizyta u dermatologa potwierdziła, że dziwna plamka między palcami to tylko niewinne przebarwienie skóry, a nie paskudny, groźny czerniak. Na szczęście był to tylko fałszywy alarm, ale w domu tradycją stała się comiesięczna zabawa w przysłowiowego detektywa.

A Ty śledzisz kropki na swoim ciele?

Kontroluj pocałunki słońca



Co to za plamka, co to za kropka?

Na skórze pełno ich możesz spotkać.

**Czy to tylko niewinny słońca pocałunek,
a może groźny czerniaka wizerunek?**

Sprawdzaj znamiona, pieprzyki i piegi.

Czy mają nierówne kształty lub poszarpane brzegi?

**Niepokoi też niejednolity kolor czy duża wielkość zmiany,
lekarz dermatolog jest wówczas zalecany.**

**Pamiętaj, wczesne nowotworu skóry wykrycie,
to szansa na dłuższe, zdrowe życie.**

Mini vademecum

DLA RODZICÓW:

- Opalenizna jest reakcją obronną organizmu na szkodliwe działanie promieniowania słonecznego. Im dziecko jest młodsze, tym jego skóra jest cieńsza, bardziej przepuszczalna dla szkodliwych substancji i łatwiej traci wodę. Dzieci produkują również znacznie mniej melaniny, barwnika chroniącego przed promieniowaniem UV*. Z tego powodu maluchy są bardziej narażone na szkodliwe działanie słońca, które obejmuje przegrzanie, udar cieplny, jak również zaczerwienienia skóry i oparzenia słoneczne.

Udowodniono, że przebyte w dzieciństwie oparzenia słoneczne, zwiększają ryzyko rozwoju nowotworów skóry w przyszłości (np. czerniaka).^{1,2}

- Do 3-4 roku życia dzieci powinny mieć bardzo ograniczoną ekspozycję na promieniowanie słoneczne. Najlepiej unikajmy przebywania na pełnym słońcu w godzinach południowych. Chrońmy skórę naszych maluchów stosując właściwe dla ich wieku kremy przeciwsłoneczne. Środki te zawierają odpowiednio dobrane filtry, które zabezpieczają zarówno przed promieniowaniem UVA jak i UVB.

* **UV** – ultrafiolet, czyli część promieniowania emitowanego przez słońce; wyróżniamy trzy jego typy, z czego tylko UVA i UVB dociera do powierzchni Ziemi. Pierwszy z wymienionych typów odpowiada za fotostarzenie skóry oraz reakcje fotoalergiczne, zaś UVB powoduje rumień oraz oparzenia skóry. Obydwa rodzaje UV zaliczane są do czynników zwiększających ryzyko rozwoju nowotworów skóry.

Warto zdawać sobie sprawę, że poziom ochrony zależy nie tylko od wysokości wskaźnika SPF (ang. *sun protection factor*), ale także od ilości oraz częstotliwości nakładanego na skórę preparatu. Tutaj nie ma co oszczędzać! Natężenie UVA jest niezależne od pogody oraz pory roku, więc o ochronie przeciwstłonecznej należy pamiętać zarówno w słoneczne, jak i pochmurne dni. Nie tylko latem, ale także zimą.^{1,2}

- Dzieci ze względu na cienką skórę łatwo ulegają odwodnieniu, dlatego w gorące dni pamiętajmy o uzupełnianiu płynów. W tym celu najlepiej stosujemy czystą wodę mineralną. Koniecznie zatroszczmy się też o nakrycie głowy oraz okulary przeciwstłoneczne z filtrem UV dla naszej pocięchy.
Warto także rozważyć zakup odzieży nieprzepuszczającej promieniowania UV, czyli oznaczonej wskaźnikiem UPF (ang. *ultraviolet protection factor*). Niestety „zwykłe” tkaniny np. bawełna nie dają ochrony przed UVA, które ma zdolność przenikania przez chmury, a nawet szyby okienne.
- **Do oceny ryzyka narażenia na promieniowanie UV możemy wykorzystać różnego rodzaju aplikacje mobilne np. Indeks UV, SunSmart Global UV, UVLens, QSun, czy UVI Mate. Informują one o natężeniu promieniowania w naszej lokalizacji, dają wskazówki (ogólne lub spersonalizowane) o tym, jak bezpiecznie korzystać ze słońca.**
- Nie zapominajcie o regularnej kontroli stanu zmian barwnikowych na skórze tj. piegów, pieprzyków, znamion, narośli czy przebarwień. W samokontroli pomocna jest reguła ABCDE Friedmana i Rigela, która określa na co powinniśmy zwrócić uwagę.

Każda z liter odpowiada cesze, która powinna wzbudzić naszą czujność:

A (ang. *asymmetry*) – asymetryczny kształt,

B (ang. *borders*) – nieregularne, poszarpane brzegi,

C (ang. *color*) – niejednolity kolor,

D (ang. *diameter*) – duża wielkość zmiany (ponad 5 mm),

E (ang. *evolution*) – ewolucja, czyli postępujące zmiany.

Pamiętajcie, aby obejrzeć absolutnie całe ciało, w tym miejsca trudno dostępne jak i owłosione. Jeżeli jakaś zmiana skórna was zaniepokoi, koniecznie zgłóście się bezzwłocznie do dermatologa lub chirurga-onkologa.⁴

- Warto zwrócić uwagę, że łózka opalające narażają naszą skórę na dużą dawkę promieniowania ultrafioletowego w krótkim czasie, a więc również zwiększają ryzyko nowotworów skóry. W Polsce od 2018 r. obowiązuje ustawy zakaz korzystania z solariów dla osób poniżej 18. roku życia, jak również zakaz reklamy i promocji tego typu usług.^{1,2}



Wyzwanie

DLA DZIECI:

Twoim zadaniem będzie polegało na sprawdzeniu jaki kolor mają promienie słoneczne.



Jak to zbadać?

POTRZEBNE CI BĘDĄ:

- płyta kompaktowa (CD), czyli taki krążek, na którym masz nagrane np. bajki lub piosenki,
- zwykła, biała kartka papieru.

Odwróć płytę błyszczącą stroną w stronę światła słonecznego (może być też latarka) i nakieruj promień na kartę.

Co widzisz? Jaki kolor ma światło?

Koniecznienie udokumentuj przebieg doświadczenia np. za pomocą rysunków i/lub zdjęć.

Znasz już wyzwanie, rozpocznij więc działanie!

! Wyzwanie

DLA RODZICÓW:

Kontrolujesz znamiona swoje i najbliższych? Sprawdzasz czy ich liczba, kolor, kształt nie ulega zmianie na przestrzeni lat? Jeżeli nie, jest to wyzwanie właśnie dla ciebie. Zaczynaj najlepiej od dziś! Pamiętaj, że tutaj liczy się dokładność (należy sprawdzić każdy fragment ciała), znajomość kryteriów oceny (reguła ABCDE) i systematyczność (samobadanie należy powtarzać raz w miesiącu).

Dostępne są również wielofunkcyjne aplikacje mobilne, które w różny sposób mogą wspierać profilaktykę raka skóry np. Dermocheck, SkinVision, SkinCheck, Miiskin, Fotoskin App, SkinCheck App, czy Dermoapp. Jedne z nich mają charakter czysto edukacyjny, inne pozwalają na śledzenie zmian skórnych lub nawet automatyczną analizę znamion na podstawie ich zdjęcia.

Należy jednak podkreślić dobitnie, że żadna aplikacja nie zastąpi wizyty u specjalisty!

Wspólne zabawy



PUSZCZANIE ZAJĄCZKÓW lub WYŚCIGI ZAJĄCZKÓW

DO ZABAWY POTRZEBNE BĘDĄ

- 2-3 niezbyt dużej wielkości lusterka.

Skierujcie gładką taflę zwierciadeł w stronę słońca, a następnie nakierujcie błysk w stronę ściany lub sufitu.

Hop, hop już skaczą świetliste zajączki!

Zmieniając kąt i ułożenie lusterka, możemy zmienić wielkość i miejsce świetlnej plamy. Możliwości zabaw jest tutaj całkiem sporo. Możecie puszczać zajączki z punktu do punktu wskazanego przez jedną z osób. Ciekawe, który zajączek okaże się zwinniejszy?

Możecie również próbować złapać smugę światła przesuwaną po ścianie. To wcale nie jest takie proste zadanie, bo zajączki potrafią być bardzo szybkie. Ewentualnie jeden świetlny zajączek może próbować złapać drugiego zajączka.

Jeżeli akurat jest pochmurny dzień - to nic straconego. Zajączki można puszczać także wykorzystując światło latarki!

List gończy



HPV



HBV

\$ NAGRODA \$\$

To krótka historia rodem z westernu. Opowieść o niestrudzonym szeryfie i jego dzielnej drużynie oraz groźnych bandytach, zuchwałych napadach i szalonych pościgach.

Postuchajcie.

Gdzieś daleko na Dzikim Zachodzie w miasteczku o nazwie Corps porządku i bezpieczeństwa, wraz ze swoją drużyną, strzeże szeryf Immuno. Szeryfa poznacie po jego lśniącej złotej gwiazdzie, a jego towarzyszy po koszulach w fioletową kratę.

Strażnicy zwykle bardzo szybko i sprawnie rozprawiają się z niebezpiecznymi przestępcami. Ktoś zuchwale napadł na bank – szeryf już schwycił i unieszkodliwił rabusia. Ktoś okradł dylżans lub pociąg – szeryf już obezwładnił i aresztował złodzieja.

Jednak czasem bandyta bywa bardzo podstępny, sprytnym przeciwnikiem. By się ukryć i zmylić stróżów prawa stosuje różne uniki. Raz włoży żółty, a innym razem zielony kapelusz kowbojski.



Czasem ma na sobie niebieskie buty z ostrogami albo nosi różowe wąsy lub brodę.

Tak było w przypadku dwóch znanych łotrów: Pana HBV i HPV. Ich zła sława dotarła do miasteczka Corps jeszcze przed nimi samymi, niesiona przez gorący pustynny wiatr.

Wystawiono więc za nimi dwa listy gończe. Dzięki temu w miasteczku zjawili się łowcy głów (przestępców), czyli najlepsi z najlepszych rewolwerowców. Wyobraźcie sobie, że potrafią oni bardzo szybko kręcić bronią na jednym tylko palcu i strzelać z dwóch coltów jednocześnie. Trafiają także bez problemu do ruchomego celu i znają różne sztuczki z lassem.

Działający podstępnie Panowie HPV i HBV zagrażają mieszkańcom Corps, ale gdy jest potrzeba to mężczyźni rewolwerowcy stają w obronie miasteczka. Pojawiają się jak sprawiedliwi jeźdźcy znikąd i...

piff paff, piff paff!

Pokonują złych złoczyńców.

Dzięki nim miasteczko Corps

i jego mieszkańcy

mogą spać spokojnie,

bo są bezpieczni.



piff paff
piff paff

Szczepić się warto

**Choć nie lubię strzykawek,
a na widok igły dostaję drgawek,
to jednak szczepień nie omijam.
W ten sposób odporność skutecznie rozwijam.**

**Strzeżcie się wirusy, bakterie!
List gończy za wami wystawiony.
Organizm mój dobrze uzbrojony,
w walce z wami wycwiczony.**



Mini vademecum

DLA RODZICÓW:

- **Przewlekłe zakażenia infekcyjne są udowodnionym czynnikiem ryzyka rozwoju niektórych nowotworów np. rak szyjki macicy, żołądka czy wątroby. W związku z powyższym szczepienia ochronne oraz konsekwentne, skuteczne leczenie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe stanowią ważny element profilaktyki chorób nowotworowych.**¹⁻³
- Szczepienia przeciwko HBV*, w istotny sposób zmniejszają ryzyko rozwoju raka wątrobo-wo-komórkowego. W Polsce noworodki są szczepione przeciwko WZW typu B, zazwyczaj w ciągu pierwszych 24 godzin życia. Szczepienie jest obowiązkowe, trójdawkowe (0, 2, 7 miesięcy), a wykonane zgodnie z opisanym harmonogramem zapewnia długotrwałą (ponad 20 lat) i wysoce skuteczną ochronę (96%) przed ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby typu B.^{3,6} W związku z tym, zdrowe osoby bez zaburzeń odporności po przyjęciu pełnego cyklu szczepienia nie wymagają podawania dawek przypominających szczepionki.
- Szczepienie przeciwko HPV*, w istotny sposób zmniejsza ryzyko rozwoju raka szyjki macicy oraz prąca. Obecnie w Polsce szczepienia przeciwko HPV znajdują się w wykazie szczepień zalecanych zwłaszcza osobom przed inicjacją seksualną, nie wcześniej jednak niż w 9 roku życia.^{3,7} Od 1 listopada 2021 szczepionka Cervarix została objęta 50% refundacją. Osobom w wieku od 9 do 14 lat zalecane jest podanie 2 dawek w odstępie od 5 do 13 miesięcy. U osób w wieku 15 lat i powyżej zalecane są 3 dawki podawane w 0, 1 i 6 miesiącu. Trwają prace nad pełną refundacją tego szczepienia dla chłopców i dziewczynek w wieku 12 i 13 lat.^{8,9}

* **HBV** – wirus zapalenia wątroby typu B (ang. *Hepatitis B virus*)

* **HPV** – brodawczaka ludzkiego (ang. *Human papilloma virus*)



Wyzwanie

DLA DZIECI:



Wciel się w rolę doktora.
Zadbaj o zdrowie swoich
pluszowych maskotek: misiów,
kotków, owieczek czy innych zwierzaków.

Zbadaj każde z nich po kolei - sprawdź temperaturę, posłuchaj bicia serca, zajrzyj do gardła.

Zabawki mogą nie lubić chodzić do lekarza, mogą bać się widoku białego fartucha, strzykawki i igły. Bądź cierpliwy i opiekuńczy. Postaraj się spokojnie wytłumaczyć maskotkom, dlaczego warto się szczepić.

Po zrobieniu zastrzyku nie zapomnij pochwalić pluszaka, że dzielnie sobie poradził podczas szczepienia. Możesz nagrodzić go samodzielnie przygotowanym papierowym lub plastelinowym orderem np. z rysunkiem strzykawki.



Wyzwanie

DLA RODZICÓW:

Zapoznajcie się z obowiązującym Kalendarzem Szczepień opracowywanym corocznie przez Główny Inspektorat Sanitarny. Zawiera on wykaz obowiązkowych i zalecanych szczepień, jak również zasady ich przeprowadzania.^{9,10}

Koniecznienie sprawdźcie w Książeczce Zdrowia Dziecka lub w swoim Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) czy jesteście na bieżąco ze szczepieniami swoich pociech. Szczepienia obowiązkowe należy podać dzieciom w określonym wieku i schemacie.

Jeżeli macie w tej kwestii zaległości uzupełnijcie je tak szybko, jak to jest możliwe. Jeżeli nie macie opóźnień, to serdecznie gratulujemy. Trzymajcie tak dalej!

Wspólne zabawy

...

KOLOROWE KRĄŻKI

Jak oswoić dziecko z widokiem strzykawki? Najlepiej poprzez zabawę!

POTRZEBNE BĘDĄ:

- strzykawki, każda z wodą w innym kolorze,
- płatki kosmetyczne.

Wodę można zabarwić farbami plakatowymi, bibułą lub barwnikami spożywczymi.

Następnie ułóżcie z dzieckiem na foliowej koszulce na dokumenty okrągłe płatki kosmetyczne. Za pomocą strzykawek nakraplajcie na krążki kolorową wodę, tworząc różnobarwne kompozycje. Zabawa pozwala obserwować, jak mieszają się kolory. Zwróćcie uwagę dziecka jakie barwy powstają z połączenia podstawowych kolorów: żółtego, czerwonego i niebieskiego.

Zabarwione waciki po wyschnięciu można wykorzystać do innych prac plastycznych.

Sir Breath



Coś tu dymi, coś tu śmierdzi - nie sposób tego zapachu zdzierżyć.
Czas wezwać kogoś kto rozwiąże problem! Kto odkurzy niebo
i wypierze chmury.

Kto to taki? Nie wiesz?

To nieustraszony pogromca smogowych potworów, dzielny rycerz
Sir Breath, herbu Niebieski Balon!

Boją się go ogromne, czarne straszdyła wylatujące z kominów



fabrycznych. Na jego widok drżą ze strachu białe, kłębiaste poczwary wydobywające się z rur wydechowych samochodów. Uciekają przed nim, gdzie pieprz rośnie, małe, cuchnące brzydale z dymu papierosowego. Wszyscy bowiem dobrze wiedzą, że Sir Breath nie odpuści żadnej smogowej paskudzie.

Fantastyczna maszyna rycerza zamienia wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia powietrza w nutki. Tak, dobrze słyszysz nutki! Te małe, czarne kropeczki potrafią układać się w przepiękne melodie. Wyobraź sobie, że gdy neutralizowane są spaliny, to słychać muzykę hip-hopową, a gdy do maszyny wpadnie wielka pyłowa chmura, wybrzmiewa muzyka poważna.

Miasto po przybyciu rycerza Sir Breath zmieniło się nie do poznania. Wcześniej zadymionymi, szarymi ulicami przechadzali się zmęczeni, szarzy ludzie ze smutnymi, szarymi minami na szarych twarzach. Smogowe potwory zniknęły. Teraz wszyscy wesóło tańczą, a uśmiech rozpromienia ich twarze. Wreszcie mogą swobodnie oddychać i cieszyć się świeżym, czystym powietrzem.

Starcie ze smogowym potworem



**Trudno się oddycha, gdy smog króluje,
w gardle gryzie, każdy pokasłuje.
Oczy łzawią, zmęczenie się czuje.
Co nas przed tym potworem uratuje?**

**Z komina gęsty dym leci.
Po kolorze poznasz, czy właściciel pali śmieci.
Drogi sąsiedzie nie oszczędzaj kasy.
Wymień piec na nowy, stosuj opał dobrej klasy.**

**Samochody sznurkiem stoją na ulicach.
Z rur wydechowych dymią, że aż strach.
Spalinowy potwór otacza nas.
Stare auto na elektryczną brykę zmienić czas.**

**Dymek z papierosa, cygara czy fajki
nie pachnie równie ładnie jak niezapominajki.
Mamo, tato, ciociu, dziadku
rzuć palenie, nie prowadź zdrowia do upadku.**

**Ponadto, aby mniej chorować
dobrze jest w domu powietrze filtrować.
Jak smogowego potwora zneutralizować?
Trzeba stwora zjonizować lub ozonować.**



Mini vademecum

DLA RODZICÓW:

- Na jakość otaczającego nas powietrza wpływa nie tylko przemysł, ale także domowe systemy grzewcze oraz transport samochodowy. Warto więc zainwestować w lepszej klasy opał lub modernizację instalacji po to, by ograniczyć liczbę trujących substancji w naszym otoczeniu.⁷ Nie dawajmy przyzwolenia innym i sami nie palmy śmieci, zwłaszcza odpadów z tworzyw sztucznych.
- Bardzo długo można wymieniać substancje szkodliwe, w tym mutagenne* znajdujące się w papierosach. Zasadniczo zdajemy sobie sprawę ze szkodliwości tego nałogu, ale często zapominamy, że bierne palenie, czyli wdychanie dymu środowiskowego pochodzącego z tradycyjnych, a także e-papierosów jest równie niebezpieczne.¹² Dlatego nie palmy przy dzieciach i nie pozwólmy innym tego robić. Unikajmy też zadymionych pomieszczeń.
- **Smog* to plaga współczesnych miast. Sprawdzajcie jakość powietrza przed wyjściem na dłuższy spacer, a gdy stężenie zanieczyszczeń jest wysokie zostańcie z dzieckiem w domu.**¹¹ Zwracajcie pociechom uwagę, aby oddychały przez nos, ponieważ tylko wówczas powietrze jest nawilgacane, ocieplane, a także częściowo oczyszczane ze szkodliwych pyłów. W pomieszczeniach zamkniętych jakość powietrza możecie poprawić poprzez zastosowanie urządzeń filtrujących tzw. oczyszczaczy powietrza.

* **MUTAGENY** – substancje mutagenne to związki wywołujące zmiany w naszym materiale genetycznym, czyli w DNA naszych komórek.

* **SMOG** – zjawisko atmosferyczne polegające na mieszanii się powietrza z zanieczyszczeniami (dym, pyły, spaliny) i mgłą / parą wodną, obserwowane zwłaszcza przy bezwietrznej pogodzie i dużej wilgotności.

! Wyzwanie

DLA DZIECI:

Chcesz zostać pomocnikiem dzielnego rycerza Sir Breath? Tak? Oto wyzwanie dla ciebie, którym możesz poprawić jakość powietrza w swoim domu. Upiększ wnętrze swojego pokoju roślinami doniczkowymi!

Rośliny to naturalne oczyszczacze - filtry, pozwalające pozbyć się szkodliwych substancji z powietrza, którym oddychasz.

Sadzonki możesz zakupić z rodzicami w najbliższej kwiaciarni. Najlepiej wybierz te rośliny, które mają duże liście np. bluszcz pospolity, paproć, zielistka, aloes. One działają najskuteczniej!

Pamiętaj, że roślinkami należy się opiekować: podlewać, zapewnić dostęp do światła, nawozić ziemię. To z niej czerpią składniki odżywcze.

Znasz już wyzwanie, rozpocznij więc działanie!



! Wyzwanie

DLA RODZICÓW:

Drogi Rodzicu, jeżeli nie śledzisz na bieżąco jakości powietrza, to jest to zdecydowanie wyzwanie dla Ciebie.

Zainstaluj na swoim smartfonie oprogramowanie pozwalające kontrolować poziom zanieczyszczeń, abyś wiedział czy stężenie pyłów w otoczeniu nie przekracza dopuszczalnych norm. Naprawdę jest wiele darmowych aplikacji (np. AirVisual, Smog Alert, Jakość powietrza w Polsce), które pozwolą Ci na dokonanie świadomych decyzji np. co do długości spaceru, zastosowaniu maseczki antysmogowej.

Podejmiecie działanie?

Wspólne zabawy

...

MALOWANIE POWIETRZEM

TRZEBA PRZYGOTOWAĆ:

- kartkę,
- słomkę,
- kolorowe farby.

... i już można rozpocząć „malowanie powietrzem”.

Robicie na kartce kleksy z farby, a następnie dmuchacie na nie przez słomkę w różnych kierunkach, aby powstały wzory.

Później można jeszcze dorysować mazakiem lub kredką dodatkowe elementy.





WYŚCIGI PIÓREK lub POMPONÓW

TRZEBA PRZYGOTOWAĆ:

- pióra lub pompony - po tyle, ilu będzie uczestników.

Wyznaczamy na blacie stołu lub podłodze linię startu i linię mety.

Ustawiamy piórka na linii startu i... dmuchamy!

Wygrywa ta osoba, która najszybciej przedmucha swoje piórko przez linię mety.

Trzy...dwa...jeden..start - rywalizację można rozpocząć!



KRÓL STRZELCÓW

TRZEBA PRZYGOTOWAĆ:

- kartkę papieru,
- słomki,
- styropianową albo papierową kulę,
- klocki.

Na kartce papieru trzeba narysować boisko, zbudować bramkę (np. z klocków). Kulka (np. ze styropianu lub papieru) - to będzie nasza piłka.

Stawiamy naszą piłkę na środku boiska i staramy się, dmuchając przez słomkę, skierować ją w światło bramki przeciwnika.

Trudność zabawy zależy od wielkości boiska, bramki oraz piłki.



Literatura

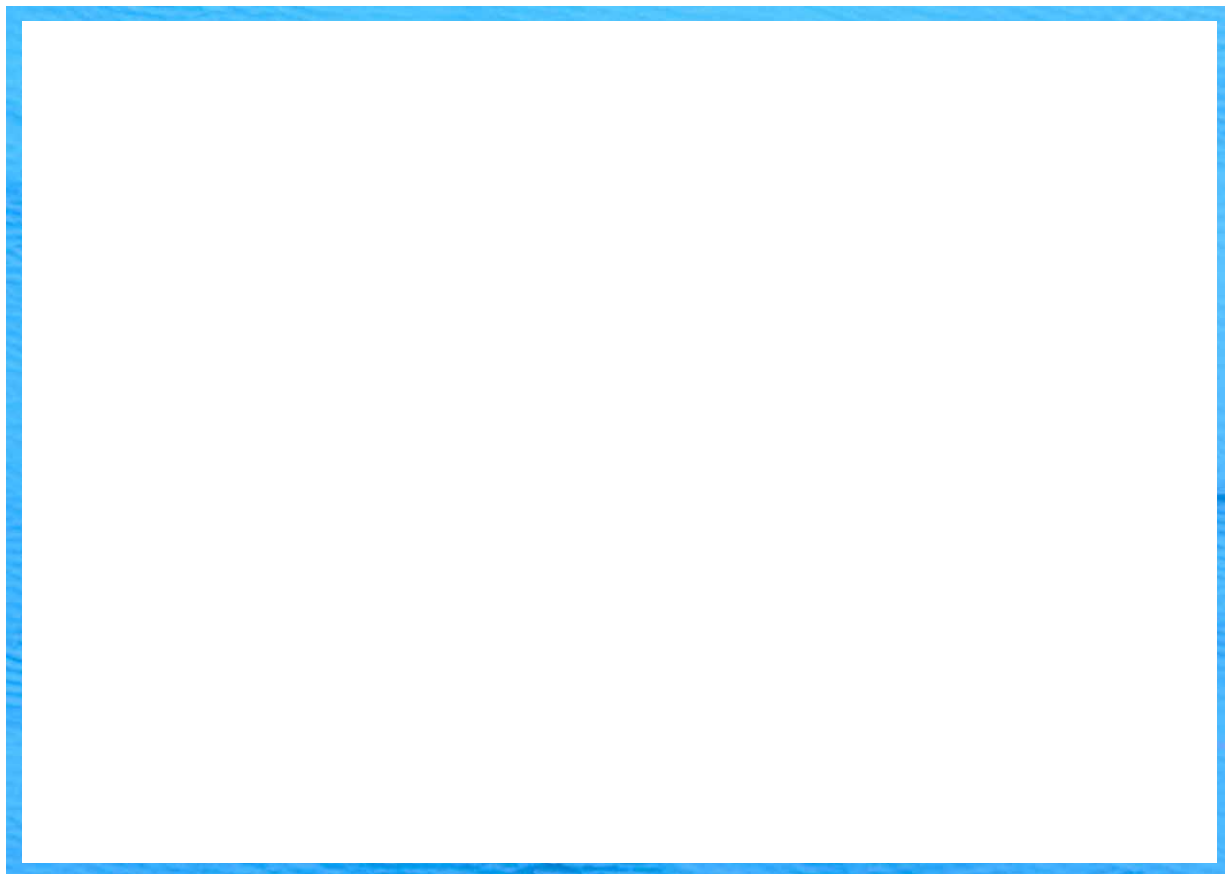
1. Mańczuk M., Cedzyńska M., Koczkodaj P., Łobaszewski J., Przepiórka I. (nadzór merytoryczny Didkowska J.);
12 sposobów na zdrowie Europejski Kodeks Walki z Rakiem, IV edycja;
Polska Liga Walki z Rakiem
(ISBN 978-83-88681-13-4)
2. Krajowy Rejestr Nowotworów;
Profilaktyka
(<http://onkologia.org.pl/k/profilaktyka/>)
3. Domińska K., Piastowska-Ciesielska A.
Sojusznicy raka, czyli czynniki infekcyjne w etiopatogenezie chorób nowotworowych,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi 2017
(ISBN: 978-83-947058-1-7)
4. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.
(Dz. U. z 1982 r. Nr 35, poz. 230, z późn. zm.)
5. Akademia Czerniaka
(<https://www.akademiaczerniaka.pl/o-czerniaku/poznaj-abcde-czerniaka>)
6. Szczepienia.info; Szczepionka przeciw WZWwzw B
(<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/wzw-b/>)

7. Szczepienia.info; Szczepionka przeciw HPV
(<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/hpv/>)
8. KOMUNIKAT GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO
z dnia 28 października 2022 r. w sprawie Programu Szczepień Ochronnych
na rok 2023
(http://dziennikmz.mz.gov.pl/DUM_MZ/2022/113/akt.pdf)
9. Małecka I., Matkowska-Kocjan A., Stryczyńska-Kazubska J., Talarek E.
Przewodnik po szczepieniach ochronnych dla rodziców małych dzieci;
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH
– Państwowy Instytut Badawczy, 2021
(ISBN 978-83-65870-46-9)
10. Szczepienia.info; Program Szczepień Ochronnych w 2023 roku
(<https://szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Kalendarz-szczepien-2023.pdf>)
11. Edukacyjna Sieć Antysmogowa
(<https://esa.nask.pl>)

Wyzwanie

SPECJALNE

Narysuj swojego ONKOludka.





ONKOprzypowieści

czyli zbiór kilku krótkich opowiadań z pogranicza świata realnego i fantastycznego, które mają za zadanie przybliżyć maluchom wybrane zagadnienia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem.

Niniejsza książka w przyjazny, zabawny sposób poucza o szkodliwości czy też pożyteczności określonych zachowań oraz daje wskazówki jak warto postępować. Nie od dziś bowiem wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć.



dr hab. n. med. prof. UMED
Kamila Domińska