

nowe

najważniejsze dla rodziców

Dziecko

NR 1 styczeń 2016

**TATA IDZIE
NA RODZICIELSKI**

**DWUJĘZYCZNYM
ŁATWIEJ W ŻYCIU**

**WARTO UCZYĆ
ANGIELSKIEGO
OD KOŁYSKI!**

NASZ WYBÓR

**NAJLEPSZE
KSIĄŻECZKI
NA PREZENT**

**EMOCJE
WOKÓŁ
DŁUGIEGO
KARMIENTA
PIERSIĄ**

**ZABAWY
NA ZIMOWY
SPACER**

**TEST
CHUSTECZEK
NAWILŻANYCH**

**SUPER
UBRANIA
NA ZIMĘ**

**ŁAGODNE
CESARSKIE
CIĘCIE**

**NAGRODY
– KIEDY
POMAGAJĄ?**

spis treści



6 Listy

10 Ważny temat

- 10 Jesteśmy całkiem fajni
O niepełnosprawności zupełnie normalnie
- 12 Sztuka rozmowy, lekcja tolerancji
Jak uczyć dzieci otwartości
- 14 Ciekawe tematy
Książki, które przybliżą dzieciom różnorodność świata

16 Życie rodzinne

- 16 Rodzicielstwo na faktach
Odkrycia naukowców
- 18 Męska rozmowa
Dwaj ojcowie o urlopie wychowawczym
- 22 Kąpiel jak zabawa
Akcesoria łazienkowe
- 24 Dzieci mnie inspirują
Katarzyna Stoparczyk i dzieci, które wiedzą lepiej
- 26 Nieme kino
Felieton Mikołaja Łozińskiego
- 28 Okiem taty
Inspiracje i gadżety dla rodziny

30 Moda

- 30 Ubrania dla aktywnych
Na narty, łyżwy, sanki i zimowe spacery

34 Wychowanie

- 34 Drugi język gratis
Perfekcyjny angielski? Jest na to łatwy sposób!
- 38 Małe dziecko, duży strach
Oswajamy lęki
- 42 Nagroda na miarę
Nagrodzić, a nie zaszkodzić

44 Edukacja i zabawa

- 44 Książki na Gwiazdkę
Najlepsze na prezent
- 50 Zabawy zimowe
Dobre na spacer w śniegu i takie na szarugę
- 54 Przed ekranem z umiarem
Jak rozsądnie dawkować dzieciom wirtualne zabawy

56 Zdrowy rozwój

- 56 Zanim powie pierwsze słowa
Jak rozwija się aparat mowy
- 58 Starzy maluchy
Wszystko, co warto zrobić, by uchronić dzieci przed zespołem metabolicznym
- 60 Antybiotyk dla wybrednych
Jak go podawać dziecku
- 62 Mikroby kontra choroby
O korzystnej mikroflorze
- 66 Ile jeszcze?
Długie karmienie jest zdrowe i dla mamy, i dla dziecka
- 72 Dochodzenie w sprawie kaszlu
Rodzaj kaszlu jako wskazówka, co dolega dziecku
- 75 Z apteki
Preparaty godne polecenia
- 76 Szczepionka to życie
Olivier Janiak opowiada o akcji szczepienia dzieci w Afryce

80 Testujemy

- Chusteczki nawilżane

84 Nowe smaki

- 84 Święta przy wspólnym stole
Świąteczne dania dla malucha
- 88 Do koszyka
Tego spróbujcie koniecznie!

90 W oczekiwaniu

- 90 Nie ma jak u mamy
Jak działają łożysko, pępowina i pęcherz płodowy

94 Mama w formie

- 94 Domowa siłownia
Ćwiczenia, które możesz robić w domu

98 Do poczytania

- 98 Moje życie na wsi
O plusach i minusach wiejskiego życia opowiada mama
- 100 Korpomatka w ciąży
Rozwiązanie konkursu na pamiątnik
- 104 Mieć dziecko... w Wielkiej Brytanii
Jak wychowują na Wyspach
- 106 O tym się mówi
Łagodne cesarskie cięcie
- 108 Na dziki Zachód
Wyprawa do Brandenburgii
- 111 Dobre miejsca
Interaktywne muzea
- 112 Producenci polecają
Informacje rynkowe
- 114 Uśmiechnij się!
Komiks o życiu rodzinnym

8

ŚWIĘTA

Wspólne przygotowania

Świątowanie to ważny element życia rodzinnego. Dlatego warto świętować długo i... leniwie!



POMYŚL NA TEN MIESIĄC **Świąta**

KONIEC GRUDNIA I POCZĄTEK STYCZNIA TO WAŻNY CZAS W ŻYCIU RODZINY

Zajęci pracą dorośli traktują grudzień jak kolejny miesiąc pełen obowiązków i krzywią się na myśl o szykowaniu świąt. Ale dla dzieci to czas magiczny i wyczekany. Warto ulec ich namowom i dać się włączyć w radosne przygotowania.

Dzieci uwielbiają robić i pakować podarki. Trudno im tylko wyczekać z wręczaniem, aż do Gwiazdki. Ależ to trening cierpliwości!



Jak przyjemnie jest samodzielnie wieszać świedelka na choince! Może kompozycja nie jest idealna, ale za to własnego pomysłu.





Sztuka rozmowy, lekcja tolerancji

Nie ma ludzi nietolerancyjnych z natury. Jako rodzice możemy zadbać o to, by dziecko od małości wiedziało, że ludzie różnią się od siebie i że „inny” nie znaczy gorszy.

Tekst Katarzyna Gliwińska i Justyna Dąbrowska

Nieznane, nowe, inne, niecodzienne, zaskakujące – to wszystko może wzbudzać lęk i niechęć. Jednak może też intrygować, fascynować, przyciągać, rodzić radość.

To, czy w przyszłości nasze dzieci będą ciekawe świata, otwarte na innych ludzi, empatyczne i wolne od stereotypowego myślenia, w dużej mierze zależy od nas.

I choć maluchy najskuteczniej uczą się przez modelowanie – obserwując nasze zachowania, reakcje i postawy oraz to, w jaki sposób traktujemy innych ludzi (także je same), to siła rozmowy jest w tym „wychowaniu do otwartości” nie do przecenienia. A rozmawiać z małym dzieckiem można i to nawet na te bardzo skomplikowane tematy, takie jak wojna, przemoc,

choroba, niepełnosprawność, rasizm, tolerancja. I nie chodzi tu o teoretyczny wykład – wystarczy uważnie słuchać i odpowiadać na pytania dziecka, zastanawiać się razem nad różnymi wyobrażonymi sytuacjami i fantazjować „co by było gdyby”. Bez straszenia czy fundowania dziecku zbyt drastycznych informacji. Z przedszkolakiem można wspólnie tropić i rozbrajać stereotypy, używając języka, który nikogo nie krzywdzi.

Jeśli o to zadbamy, a na naturalną ciekawość małego dziecka wobec otaczających go różnych ludzi, miejsc i sytuacji nie odpowiemy lękiem, złością i wycofaniem, ale zainteresowaniem, spokojem i otwartością, możemy mieć pewność, że wychowamy otwartego na innych człowieka.

męska rozmowa

Karol Wiśniewski,
z zawodu instruktor
kultury i trener
personalny,
a prywatnie tata
5-miesięcznej Alicji,
za miesiąc wybiera się
na urlop tacierzyński.
Rozmawia z nim
Jakub Chełmiński,
dziennikarz i tata
rocznej Zosi,
który właśnie
wrócił z urlopu.

● Jak reagują koledzy,
gdy mówisz, że idziesz
na urlop tacierzyński?

● O dziwo, koledzy reagują lepiej
niż koleżanki. Mniej się dziwią,
aczkolwiek z mojego grona
znajomych nikt na takim urlopie
jeszcze nie był. Naturalne jest, że
idzie mama. Za to koleżanki dziwią
się bardzo i pytają, czy się nie boję.

● A pracodawcy nie robili
problemów?

● Zareagowali bardzo pozytywnie.
Znalazłem zastępstwo dla siebie
na ten czas, bo to było w moim
interesie. Poradzą sobie. Bardziej się

JESZCZE NIEDAWNO PRACOWAŁEM
PO 14 GODZIN NA DOBĘ. TERAZ
POWOLI PRZYGOTOWUJĘ SIĘ
DO NOWEJ ROLI.



Ubrania dla aktywnych

Na co zwrócić uwagę, wybierając sportowe ubrania dla dzieci i dla siebie?
Ile warstw powinien mieć na sobie maluch jeżdżący na nartach lub łyżwach?
Co założyć pod kask? Jak ubrać się na aktywny zimowy spacer?

Wybór i tekst Katarzyna Gliwińska

Spędzając aktywnie czas na świeżym powietrzu (jeżdżąc na nartach, sankach, łyżwach, biegając), zarówno dzieci, jak i rodzice potrzebują od ubrań dokładnie tego samego, co zawodowi sportowcy: by ogrzewały, a jednocześnie odprowadzały wilgoć (pot) i chroniły przed deszczem, śniegiem i wiatrem.

W „Dziecku” od zawsze pisaliśmy, żeby zimą nie przegrzewać dzieci i ubierać je „na cebulkę”. Podobny sposób ubierania stosują sportowcy, a każda warstwa ich ubrania pełni określoną funkcję – stąd zresztą wzięła się nazwa ubrań ze specjalistycznych tkanin „odzież funkcyjna”. Ze względu na funkcję wyróżniamy trzy warstwy sportowej odzieży: pierwsza (podstawowa), najbliższa ciału, ma skutecznie odprowadzać wilgoć i zapobiegać wychłodzeniu. Warstwa druga ogrzewa, a trzecia (zewnętrzna) chroni przed warunkami atmosferycznymi. Jednak sama zasada „trzech warstw” nie wystarczy, by ubrania spełniały swoją funkcję. Cała sztuka polega na odpowiednim doborze ubrań uszytych z materiałów o różnych właściwościach.



Drugi język gratis

Małe dziecko to geniusz, który potrafi przyswoić język, po prostu go słuchając na co dzień. Jeśli będzie słyszał dwa języki – przyswoi oba. Bez szkody dla żadnego z nich! Taka zdolność nie trwa wiecznie – działajmy więc, póki czas!

Tekst Maja Zawistowska



Książki na Gwiazdkę

To nieprawda, że dzieci nie cieszą się, gdy dostają książki. Wybierzcie te najciekawsze, wysmakowane zarówno graficznie, jak i literacko i czytajcie, czytajcie, czytajcie! Razem! Jak najwięcej! Wówczas książka będzie dla dziecka superprezентem.

Wybór Katarzyna Gliwińska

**W co się bawić na spacerze?
Jeśli brakuje wam pomysłów,
służymy małą ściągawką.**

Tekst Wojciech Widłak

Zimowa przechadzka z niemowlęciem czy maluchem, który większość czasu spędza w wózku, to zupełnie coś innego niż spacer z energicznym dwulatkiem czy ciekawym świata trzylatkiem. Starszemu, żadnemu wrażeń dziecku trzeba dostarczyć zajęcia. Na szczęście zabaw, w które można się bawić na dworze, jest wiele. Oto 10 pomysłów na śnieżne i bezśnieżne dni.

Zabawy zimowe



Dochodzenie w sprawie kaszlu

Jak detektyw po śladach, tak my po rodzaju kaszlu możemy dojść do rozwiązania zagadki. A zagadka brzmi: co dolega dziecku?

Tekst Iwona Królak Konsultacja: dr hab. Piotr Albrecht

Bardzo dobrze, że umiemy kaszleć. To jedyny sposób, żeby pozbyć się z dróg oddechowych zapalnej wydzieliny pełnej chorobotwórczych mikroorganizmów. Sam w sobie kaszel nie jest więc zły (choć bywa bardzo męczący i utrudnia regenerację sił). Ale różne jego rodzaje są objawami różnych dolegliwości i dlatego warto umieć je rozróżniać i interpretować.

Suchy

Najczęściej jest sygnałem infekcji. Dziecko pokastuje od czasu do czasu. Towarzyszą temu inne objawy – ból gardła, katar, gorączka – i wtedy wszystko jest jasne – to przeziębienie, czyli infekcja, zwykle wirusowa... Kaszel suchy przechodzi zazwyczaj w wilgotny, który dość szybko ustępuje, jeśli tylko nie dojdzie do powikłań (zapalenia zatok, zapalenia oskrzeli, zapalenia płuc). Dobrze wiedzieć, że suchy kaszel może się utrzymywać nawet przez dwa tygodnie po powrocie do zdrowia. Jeżeli tylko maluch nie ma gorączki, ogólnie czuje się dobrze i kaszle coraz rzadziej, nie ma powodów do obaw, kaszel sam ustąpi.

**KASZEL TRZEBA
OBSERWOWAĆ,
BY UMIEĆ
OPowiedzieć
O NIM LEKARZOWI.
PEDIATRA
MUSI OSŁUCHAĆ
KASZĄCE
DZIECKO I ZLECIĆ
LECZENIE.**

Tradycyjne dania świąteczne są zbyt ciężkostrawne dla małego dziecka.

A przecież chciałoby się poczęstować malucha specjałami. Trzeba więc je przygotować w wersji lżejszej i zdrowszej niż zwykle.

Opracowanie przepisów Magda Rodak

Święta przy wspólnym stole

WIGILIJNY KOMPOT

po 6. miesiącu

- kwaskowe jabłko
- słodka gruszka
- 5 suszonych śliwek (bez pestek i bez konserwantów)

❶ Śliwki optucz, posiekaj. Jabłko i gruszkę obierz, pokrój.

❷ Składniki gotuj w półtorej szklanki wody, aż będą miękkie. Ostudź, przetrzyj przez sito. Jeśli nie jest to konieczne, nie dosładzaj. (2-3 porcje)