Pielea mea, scutul meu

Ce este dermatita atopică și cum îmi îngrijesc pielea

Grădiniță și clasa pregătitoare

Adaptare după volumul „La sfat cu Alergino” (scrisă de dr. Diana Plăcintescu, ilustrații Andra Plăcintescu)



Bună! Eu sunt Alergino.

Sunt prietenul copiilor care au pielea sensibilă.

Știu de ce pielea îi mănâncă și cum se pot simți mai bine.

Astăzi vă spun secretul pielii.



Pielea este cel mai mare organ al corpului. Este scutul nostru!

Ce învățăm astăzi

Patru lucruri, pe rând, cu jocuri între ele



Pielea este un scut

La unii copii, scutul are crăpături mici.



De ce mă mănâncă

Și de ce scărpinatul face rău.



Crema mă ajută

Crema repară scutul, în fiecare zi.



Suntem prieteni

Dermatita nu se ia și nu e vina nimănui.

Pielea este scutul nostru



Ea ne apără de tot ce vine din afară.

Ține apa înăuntru

Ca să fim moi și elastici, nu uscați.

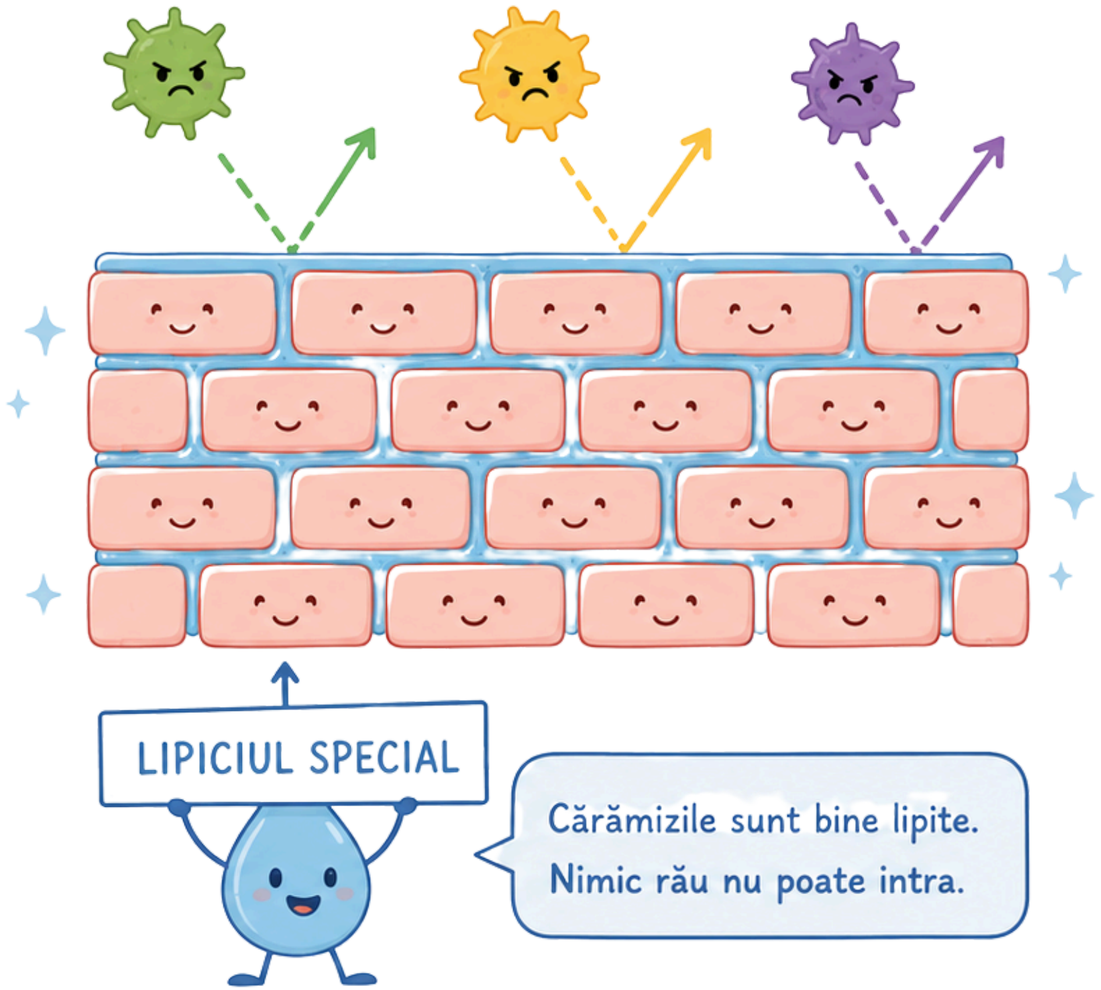
Ține microbii afară

Ca să nu intre în corpul nostru.

Ne apără de frig și vânt

Ca să nu ne doară și să nu se crape.

Scutul este făcut din cărămizi mici



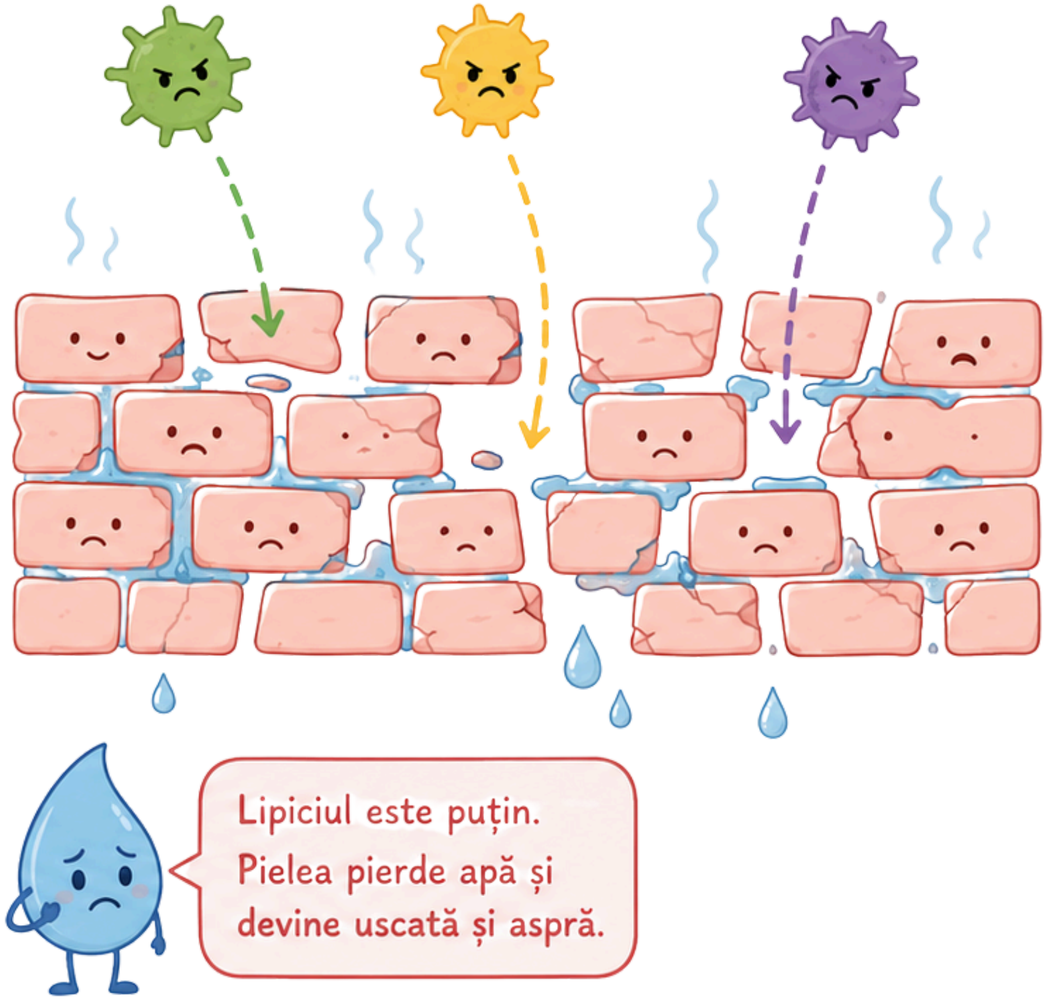
piele sănătoasă

Cărămizile sunt celulele pielii.

Între ele este un lipici special, care le ține strâns una de alta.

Când zidul este întreg, nimic rău nu poate intra.

La unii copii, zidul are crăpături



piele atopică

Lipiciul dintre cărămizi este mai puțin.

Așa apar crăpături mici, pe care nu le vedem cu ochiul.

Pielea pierde apa și devine uscată și aspră.

Ce intră prin crăpături?

Lucruri mici, care pentru pielea atopică sunt supărătoare



Praful

Din casă, din covoare, din jucăriile de pluș.



Polenul

De la flori, iarbă și copaci, primăvara, vara și toamna.



Microbii

De pe mâini, de pe bănci, de pe telefoane.



Frigul și vântul

Usucă pielea și o fac să se crape.

Așa apare dermatita atopică

Când intră lucruri supărătoare, pielea se apără.

Atunci apar pete roșii, calde și aspre.

Petele mănâncă foarte, foarte tare.



Dermatita vine și pleacă. Nu stă tot timpul!

Zilele în care pielea este roșie se numesc pusee. Între ele sunt zile bune, în care pielea este liniștită.

ACTIVITATE 1

Zidul cel puternic

5 minute

1

Facem zidul

Copiii stau umăr la umăr, în două rânduri, foarte strânși. Ei sunt cărămizile pielii sănătoase.

2

Apare praful

Educatoarea trece cu un balon sau o eșarfă și încearcă să treacă printre copii. Nu reușește.

3

Facem crăpături

Doi-trei copii fac un pas în lateral. Acum eșarfa trece prin gaură. Așa este pielea atopică.

De ce funcționează

Copiii simt cu corpul diferența dintre „strâns” și „cu goluri”. Este cea mai simplă cale de a înțelege de ce pielea lor are nevoie de cremă.

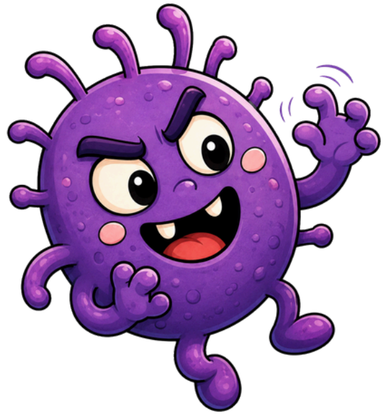
Material necesar: un balon sau o eșarfă.

Pielea mă mănâncă

MĂ MÂNCĂ!

*doctorii îi spun prurit, noi îi spunem **SCĂRPINICI***

Mâncărimea este cea mai grea parte.
Uneori vine ziua, la joacă sau la desen.
Uneori vine noaptea și nu ne lasă să dormim.



SCĂRPINICI

Noaptea este cel mai greu

Ne trezim ca să ne scărpinăm și dimineața suntem obosiți.

Nu ești singur

Foarte mulți copii din lume au aceeași problemă.

Spune ce simți

Mamei, tatei, educatoarei sau doctorului. Toți te pot ajuta.

Cercul care nu se mai oprește

Cu cât ne scărpinăm mai mult, cu atât ne mănâncă mai tare

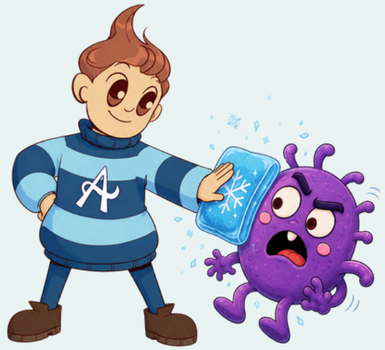
1. **Mă mănâncă**
2. **Mă scarpin**
3. **Pielea se înroșește**
4. **Mă mănâncă și mai tare**

și tot așa, din nou și din nou, până oprim cercul

Scărpinatul face răni mici, prin care intră microbii. Așa pielea se supără și mai mult.

Cum îl oprește Alergino pe Scărpinici

Patru lucruri care ajută imediat, în locul scărpinatului



Ceva rece

O compresă rece sau apă termală din frigider, câteva minute.



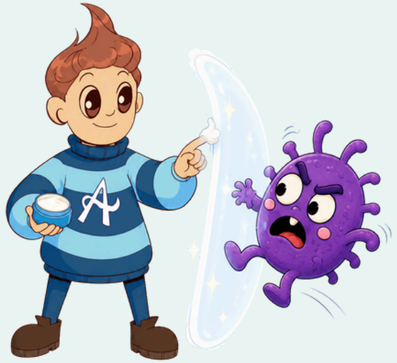
Mâini ocupate

Un puzzle, plastilină, o minge mică. Mâinile ocupate nu se scarpină.



Unghii scurte

Tăiate și pilite, ca să nu rănească pielea nici în somn.



Puțină cremă

În loc să ne scărpinăm, punem cremă pe locul care mănâncă.

„Cu cât mă scarpin mai puțin, cu atât mă mănâncă mai puțin.”

ACTIVITATE 2

Scapă și tu de Scărpinici - Mâini ocupate

1

Semnalul

Când educatoarea spune „mă mănâncă!”, toți copiii duc mâinile la spate și le împletesc.

2

Alegem o activitate

La semnalul „mâini ocupate!”, fiecare copil ia din cutie plastilină, un puzzle sau o minge moale.

3

Numărăm împreună

Ținem mâinile ocupate până numărăm până la 20. Mâncărimea trece de multe ori singură.



De ce funcționează

Copiii mici se scarpină mai ales când sunt plictisiți sau când mâinile sunt libere. Exercițiul creează un reflex nou: mâna merge la jucărie, nu la piele.

Material necesar: o cutie cu obiecte mici de manipulat.

Crema este lipiciul care repară zidul

Ca untul pe pâine

Întindem crema gros și moale, peste toată pielea. Nu o frecăm tare.



- Crema pune la loc lipiciul dintre cărămizi.
- Ține apa înăuntru, ca pielea să fie moale.
- Nu lasă praful și microbii să intre.
- Face mâncărimea mai mică.

Două feluri de creme

Crema de fiecare zi

O punem mereu, chiar și când pielea e bună.

Crema-medicament

Numai când spune doctorul și numai atât timp cât spune el.

Când ne dăm cu cremă

La aceleași ore, în fiecare zi, ca spălatul pe dinți



Dimineața

Înainte de grădiniță, pe toată pielea.



Imediat după baie

Cel mai important moment! Pielea este încă puțin umedă.



Seara, la culcare

Ca să ne mănânce mai puțin în timpul nopții.

Nu ne luăm zile libere de la cremă, nici când pielea arată bine.

Baia care ajută pielea

Baia este bună, dar are patru reguli



Apă călduță

Nu fierbinte. Apa fierbinte usucă pielea.



Scurtă

Cam 10 minute sunt de ajuns.



Fără burete

Nu frecăm pielea. Nici cu buretele moale.



Tamponăm și ungem

Ștergem blând cu prosopul, apoi imediat cremă.

Pielea nu se hidratează stând mult în apă, ci cu crema pusă imediat după baie.

Ce supără pielea

- Lâna și hainele aspre
- Parfumurile și săpunurile parfumate
- Fumul de țigară
- Transpirația
- Apa prea fierbinte
- Praful și părul de animale

Fiecare copil are lucrurile lui care îl supără. Le descoperim împreună cu doctorul.

În clasă...

Există mulți factori care pot declanșa dermatita.
Iată câteva exemple:

1. Temperatură
2. Statul pe covor
3. Vopsea
4. Nisip
5. Apă / Bule de săpun
6. Plastilină / Lut
7. Săpun
8. Prosoape de hârtie
9. Uniformă / Îmbrăcăminte
10. Polen
11. Educație fizică, căldură și transpirație
12. Griji / Anxietate
13. Mâncare
14. Praf
15. Umezeală / Mucegai
16. Parfum / Parfumuri
17. Odorizante de cameră



Ce ajută pielea



Bumbac moale și larg

Fără etichete care zgârie și fără cusături aspre.



Cremă în fiecare zi

Dimineața, după baie și seara.



Unghii scurte și pilite

Ca scărpinatul din somn să nu facă răni.



Joacă și mișcare

Cu duș rapid după, dacă am transpirat.

Copiii cu dermatită se pot juca, alerga și face sport ca toți ceilalți.

Două lucruri foarte importante

Dermatita NU se ia!

- Nu o poți lua dacă te joci cu un copil care are dermatită.
- Nu o iei dacă îl atingi, dacă îl îmbrățișezi sau dacă vă țineți de mână.
- Nu o iei dacă stai lângă el în bancă.

Nu este vina nimănui

- Nu ai dermatită pentru că nu ești curat.
- Nu ai dermatită pentru că plângi sau te superi des.
- Părinții tăi nu au greșit nimic.
- Pielea ta este pur și simplu mai sensibilă.

Cum sunt un prieten bun

Pentru colegul care are pielea sensibilă



Nu râd de pielea lui

Nu-i dau porecle și nu arăt cu degetul.



Întreb frumos

„Te mănâncă? Vrei să ne jucăm cu ceva?”



Mă joc cu el

Îl chem în joc, chiar și în zilele cu pete roșii.



Chem un adult

Dacă cineva îl supără sau dacă are nevoie de cremă.

Un coleg care înțelege face pielea să se vindece mai repede. Serios!

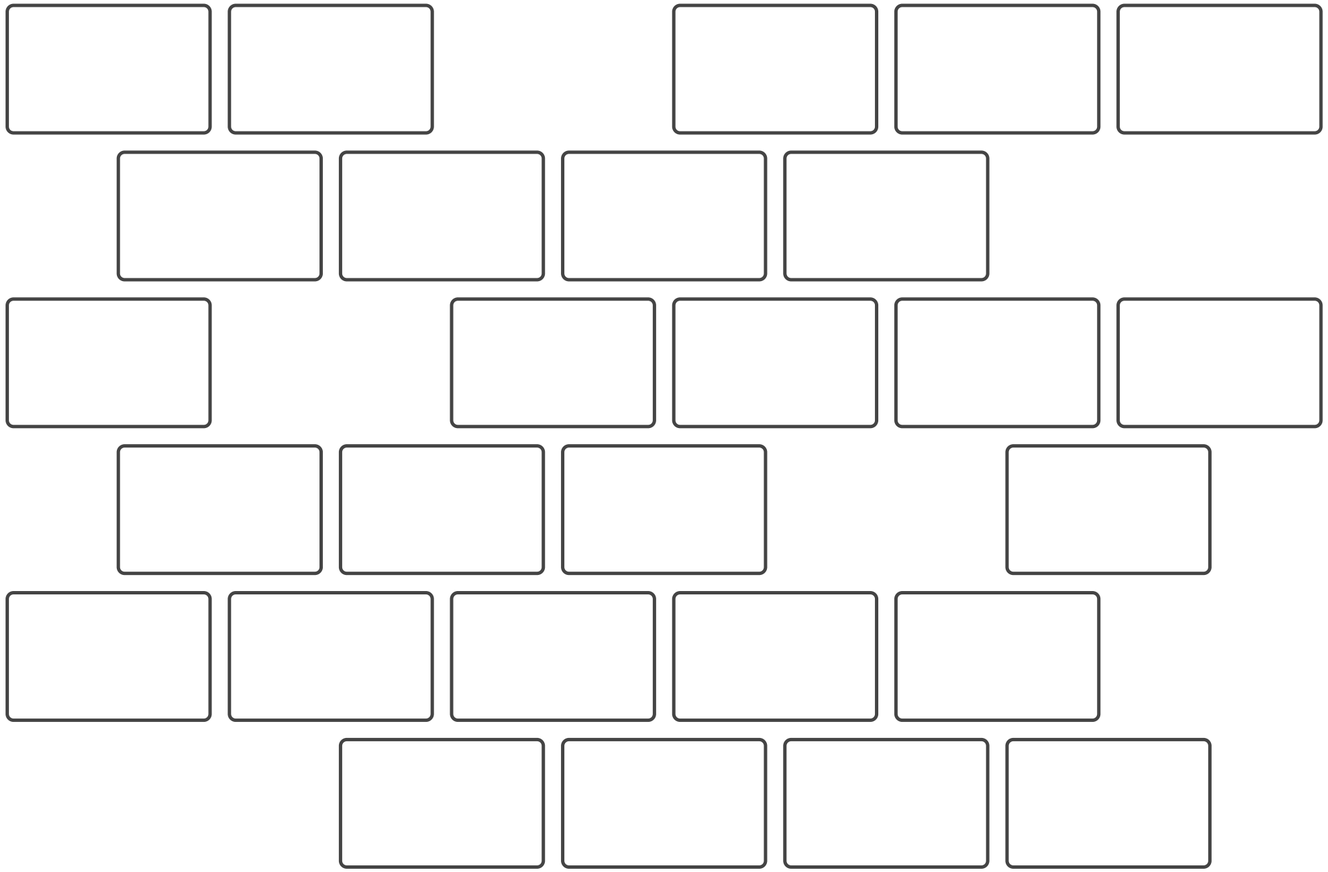
Ce ținem minte

1. Pielea mea este un scut. La mine, are crăpături mici.
2. Crema pune lipiciul la loc. O folosesc în fiecare zi.
3. Când mă scarpin, mă mănâncă mai tare. Îmi ocup mâinile.
4. Dermatita nu se ia și nu este vina nimănui.
5. Spun mereu unui adult cum se simte pielea mea.

Fișa mea de colorat

Numele meu: .....

1. Colorează cărămizile scutului meu. Colorează și golurile, ca să repari zidul!



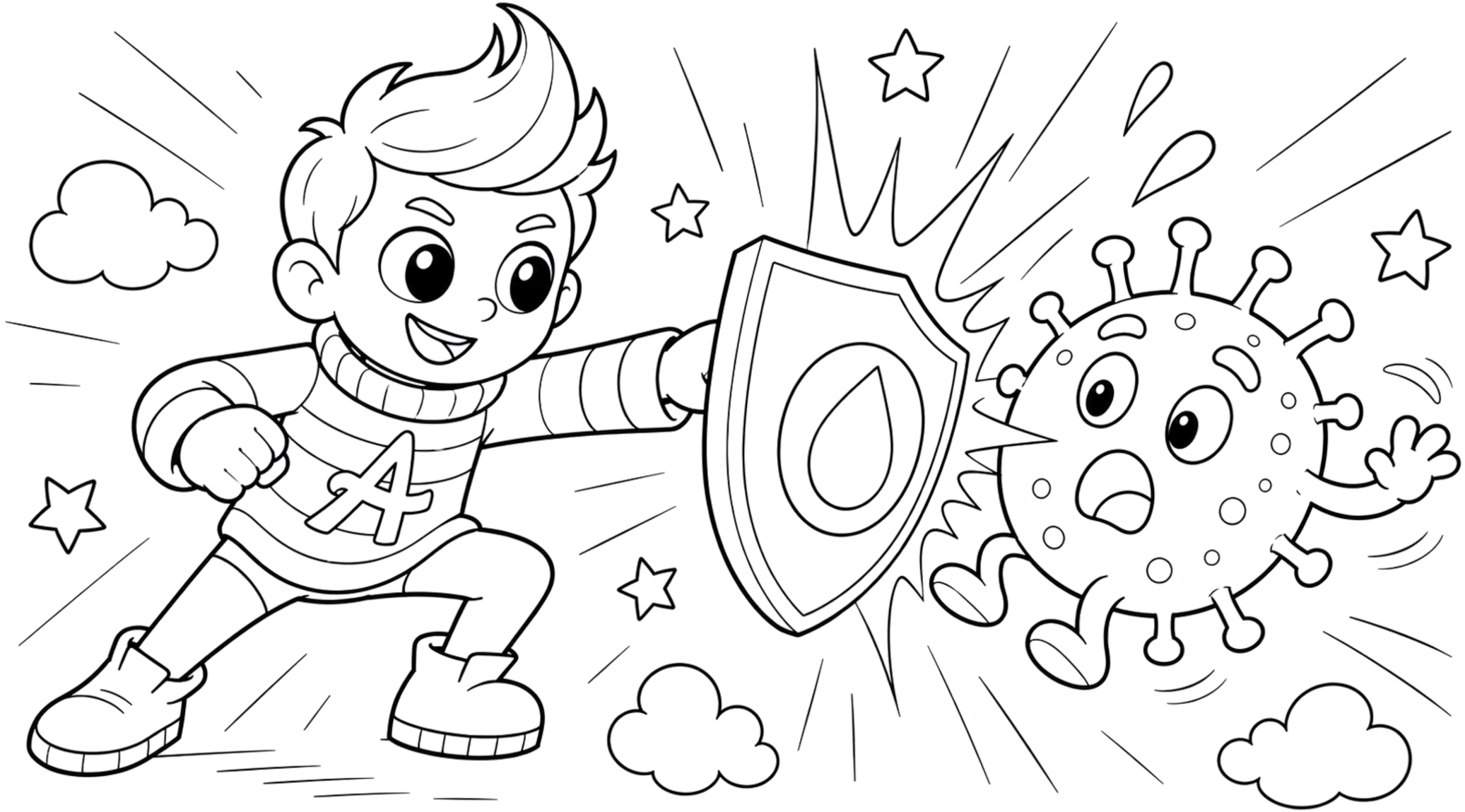
Golurile sunt crăpăturile prin care intră praful și microbii. Crema le astupă.

2. Desenează-te pe tine cu scutul tău puternic.

3. Colorează steluța pentru fiecare zi în care ți-ai pus crema.



Fișa mea de colorat: Alergino vs Scărpinici

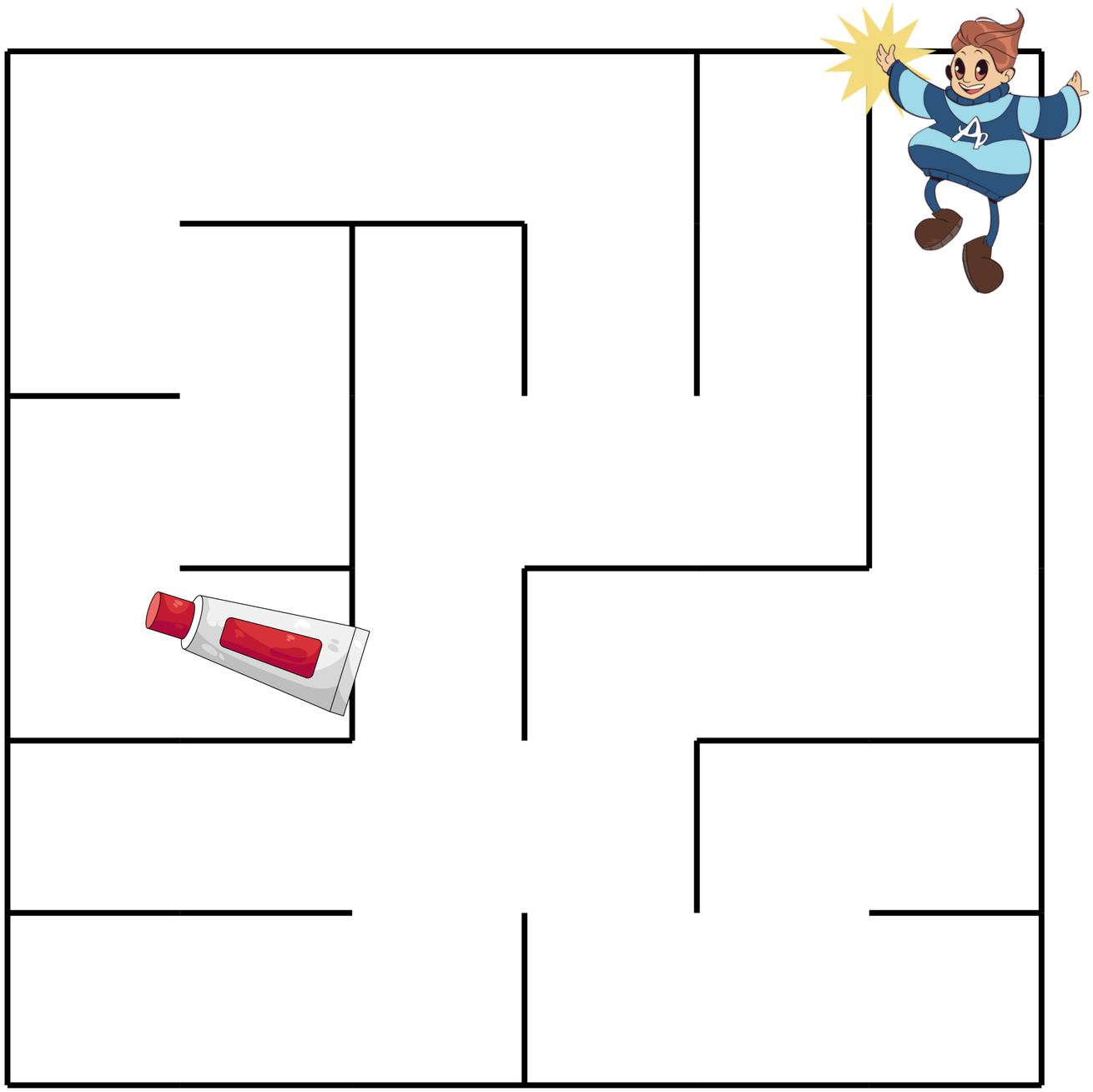


Ajută-l pe Alergino să ajungă la cremă!

Pornește de la Alergino și găsește drumul corect până la cremă.

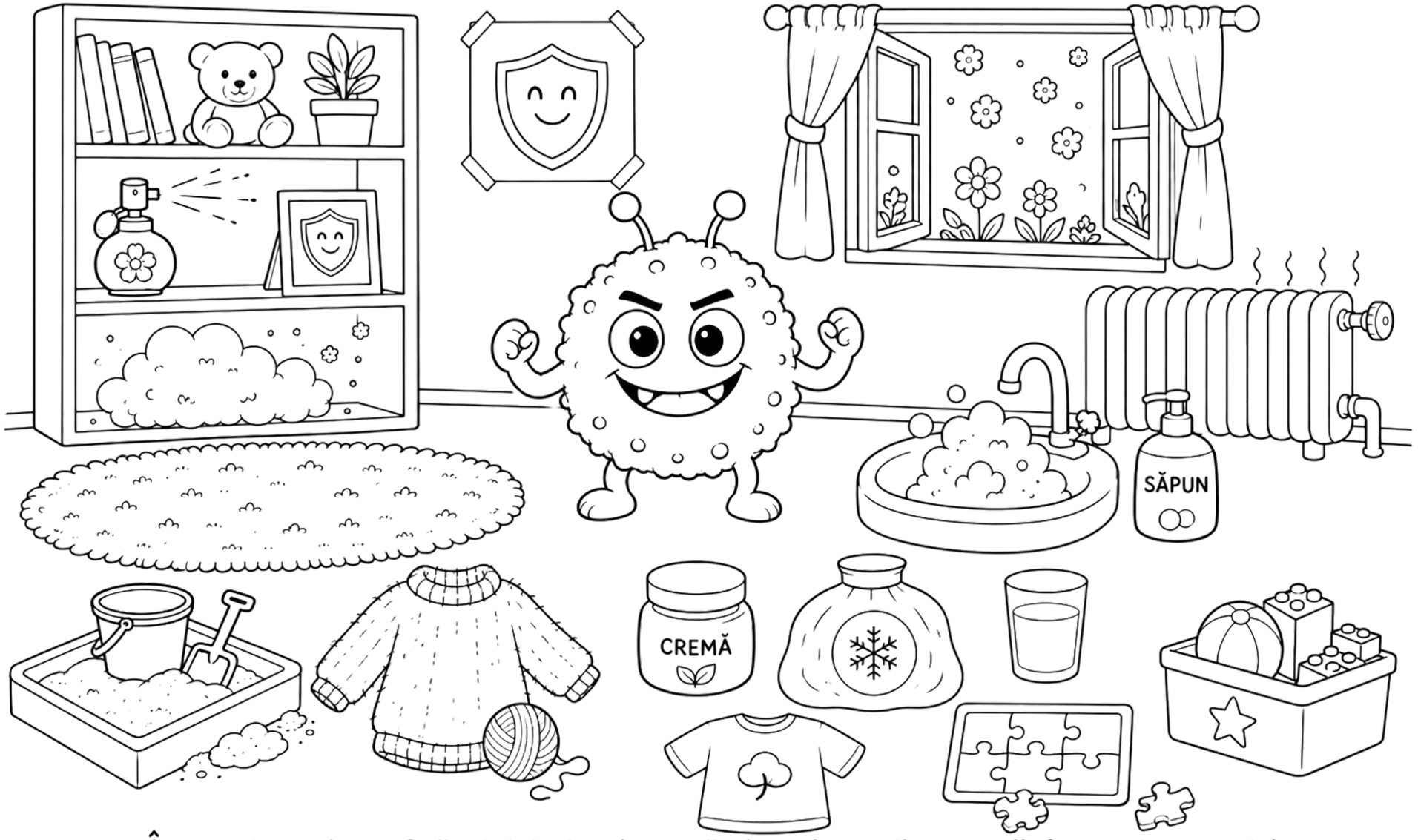
Urmărește traseul cu creionul, fără să treci prin pereții labirintului.

Crema hidratantă ajută pielea să rămână moale, protejată și să ne mănânce mai puțin.



CE ÎI DĂ SUPERPUTERE LUI SCĂRPINICI?

Colorează lucrurile din cameră care pot supăra pielea și îl fac pe Scărpinici mai puternic.



Încercuiește-l pe Scărpinici și colorează doar lucrurile care îl fac mai puternic!

Pielea ta este scutul tău.
Ai grijă de el în fiecare zi!

Mulțumim, Alergino!

contact@educatie-alergii.ro · educatiealergii.ro

Asociația Română de Educație în Alergii · Programul educațional Alergino

Conținut adaptat după volumul „La sfat cu Alergino”, scris de dr. Diana Plăcintescu, ilustrat de Andra Plăcintescu.