area
Asociația Română de Educație în Alergii

Alergino

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Pielea mea, scutul meu

O lecție despre dermatita atopică

Clasele primare și gimnaziu

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



PERSONAJELE

Doi „locatari” ai pielii

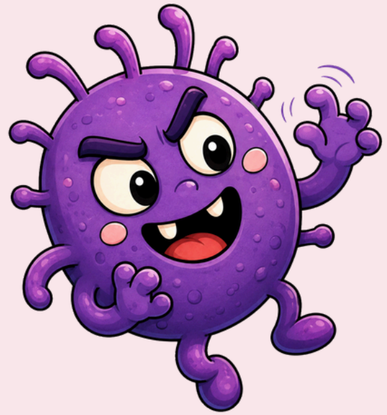


ALERGINO

Prietenul copiilor care au pielea sensibilă.
Știe de ce pielea îi mănâncă și cum se pot simți mai bine.

Alergino nu vindecă pielea. O ține puternică.

Ce face concret: repară zidul, calmează, protejează, educă.



SCĂRPINICI

El este mâncărimea. Nu este boala și nu este pielea nimănui: este senzația care apare și cere să te scarpini.

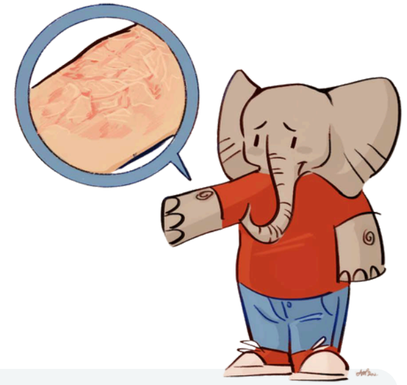
Scărpinici nu poate fi distrus. Poate fi făcut mic.

Regula lui: se hrănește cu scărpinat. Cu cât te scarpini, cu atât crește.

DESPRE CE VORBIM

Ce este dermatita atopică

Se mai numește eczemă atopică. Este aceeași boală.



Piele uscată

Aspră, care se descuamează și se crapă ușor.

Mâncărime puternică

Aici intervine Scărpinici. Este partea cea mai obositoare.

Vine în valuri

Perioade rele, apoi perioade liniștite. Nu este la fel în fiecare zi.

Nu se ia

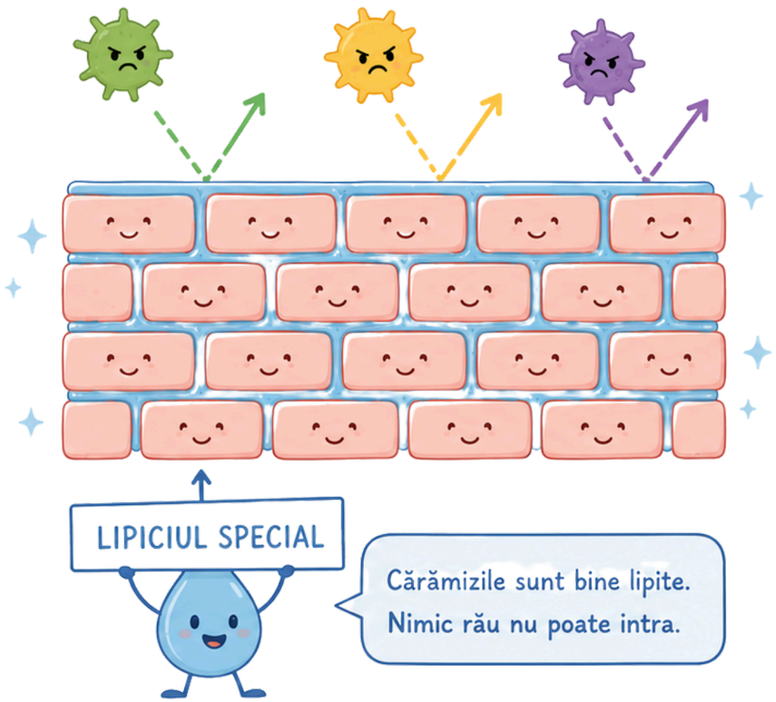
Nu se transmite prin atingere, îmbrățișare sau obiecte comune.

Este cea mai frecventă boală de piele la copii. Într-o școală ca a voastră sunt cu siguranță mulți de elevi care o au.

CUM FUNCȚIONEAZĂ

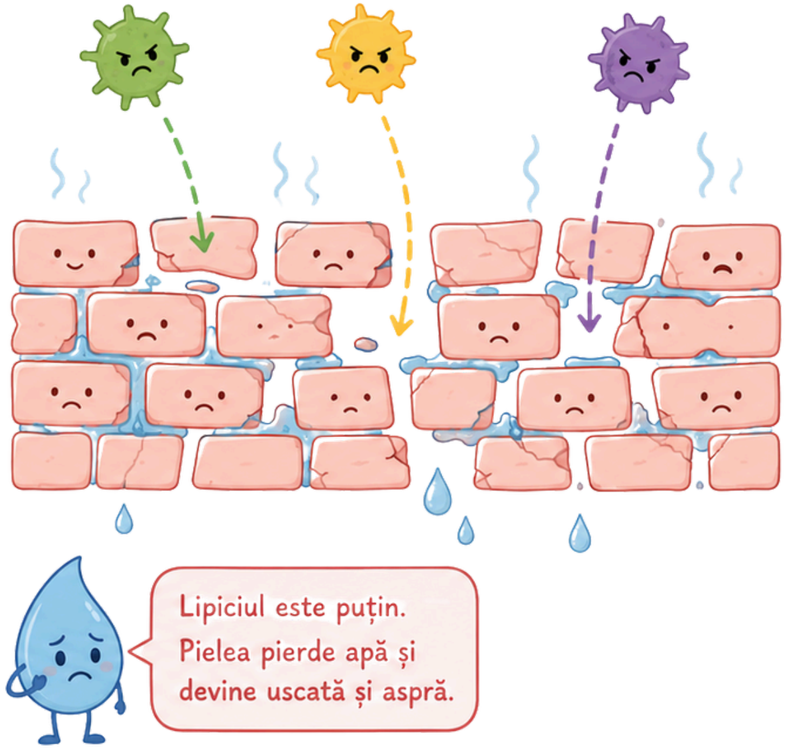
Prima problemă: un zid cu fisuri

Pielea este ca un zid de cărămizi lipite cu mortar



piele obișnuită

Cărămizile stau strâns. Apa rămâne înăuntru, praful rămâne afară.



piele cu dermatită atopică

Mortarul este puțin, apar spații. Apa iese, iar praful, polenul și săpunul intră.

Nimeni nu este vinovat de fisuri. Așa este construită pielea unora dintre noi, din naștere.

CUM FUNCȚIONEAZĂ

A doua problemă: o alarmă prea sensibilă

Gândiți-vă la alarma de incendiu care pornește când cineva face pâine prăjită.

Corpul are un sistem care ne apără de lucruri periculoase: microbi, răni, otrăvuri. La persoanele cu dermatită atopică, acest sistem pornește și la lucruri complet banale: praf, polen, un parfum.

Nu este un sistem slab. Este un sistem prea sensibil, care dă alarma degeaba. Iar când alarma sună, pielea se înroșește, se usucă și mănâncă.

Cele două probleme lucrează împreună

Zidul are fisuri

deci intră lucruri care nu ar trebui să intre

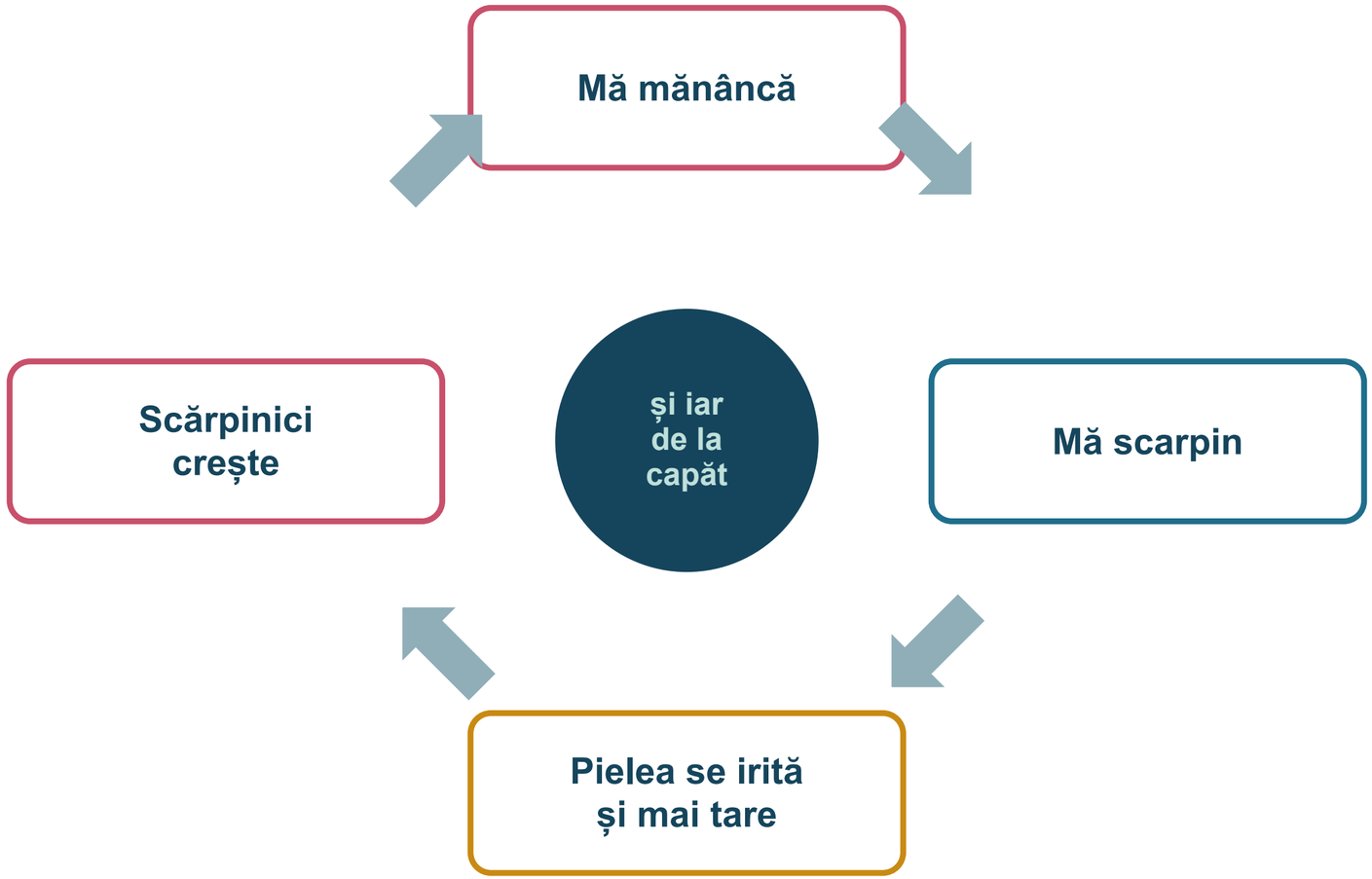
Alarma e prea sensibilă

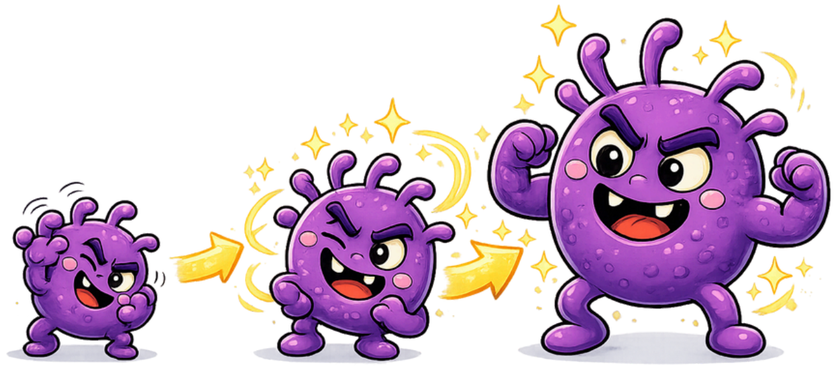
deci reacționează exagerat la ce a intrat

Rezultatul: apare Scărpinici.

REGULA LUI SCĂRPINICI

Cu cât te scarpini, cu atât crește





De ce nu ajută scărpinatul

Ușurarea ține câteva secunde. Apoi pielea se irită mai tare, apar zgârieturi mici, iar mâncărimea revine mai puternică decât înainte.

DE REȚINUT

De ce nu funcționează „nu te mai scărpina”

Semnalul e real

Când pielea e inflamată, mâncărimea devine mult mai puternică. Nu este imaginație.

Noaptea nu e control

Scărpinatul se produce în somn. Nimeni nu poate decide să nu se scarpine când doarme.

Se vede a doua zi

O noapte întreruptă înseamnă oboseală și neatenție la ore, nu lene.

Ce ajută cu adevărat

Îngrijirea zilnică a pielii, ceva rece pe loc și mâinile ocupate cu altceva.

A-i spune unui coleg „nu te mai scărpina” este ca și cum i-ai spune cuiva răcit „nu mai tuși”.

HARTA CLASEI

Unde se ascunde Scărpinici în sala de clasă



1. Tabla, creta și markerele: praf fin și mirosuri puternice
2. Covorul, pernele, draperiile: cel mai bun cuib de praf
3. Radiatorul: iarna usucă aerul, deci usucă pielea
4. Fereastra: polen primăvara, vara și toamna, când e deschisă
5. Plantele: pământ mereu umed, mucegai
6. Chiuveta: săpun parfumat, mâini spălate des și neunse
7. Dulapul: markere permanente, lipici, vopsele, spray-uri
8. Colțul viu: părul și saliva animalului clasei
9. Banca ta: transpirație, haine sintetice, emoții puternice

ACTIVITATE 1

Vânătoarea de Scărpinici

12 minute

Pe grupe de 4 elevi, cu fișa listată de pe slide-ul 17 (planul gol al sălii).

1

Priviți sala reală, nu desenul

Fiecare grupă caută în clasa voastră locurile unde s-ar ascunde Scărpinici și le marchează pe plan.

2

Scrieți o soluție realistă

Pentru fiecare loc găsit, o măsură care chiar se poate aplica. „Aruncăm covorul” nu este realist. „Îl aspirăm vinerea” este.

3

Votăm trei măsuri

Grupele prezintă, clasa votează trei măsuri pe care le adoptă cu adevărat, și le scrie pe un afiș.

De ce funcționează

Elevii nu învață o listă, ci se uită la propriul mediu cu alți ochi. Activitatea se termină cu o decizie concretă a clasei, nu cu o concluzie teoretică.

Funcționează și în clase fără niciun elev cu dermatită atopică: aceleași măsuri ajută la astm, rinită alergică și răceli.

DECLANȘATORI

Ce îl mai hrănește pe Scărpinici

Fiecare copil are lista lui. Aceleași lucruri nu deranjează pe toată lumea la fel.

- **Lâna și hainele aspre**
- **Săpunurile și produsele parfumate**
- **Transpirația de la sport**
- **Apa prea fierbinte la duș**
- **Fumul de țigară**
- **Praful din casă**
- **Polenul, primăvara, vara și toamna**
- **Animalele de casă**

Niciun aliment nu se scoate din alimentație fără medic. Este cea mai frecventă greșeală: se elimină laptele sau ouăle „ca să treacă eczema”, copilul rămâne fără nutrienți importanți, iar pielea nu se schimbă.

DECLANȘATORI

Scărpinici iubește stresul și nopțile albe

Test, ceartă, emoție puternică → Pielea se irită mai ușor → Mâncărime noaptea → Somn prost, oboseală → Mai mult stres a doua zi

cercul se închide: oboseala aduce mai mult stres, stresul aduce mai multă mâncărime

Ce se vede la școală

Elevul cască și nu se concentrează. Nu e dezinteres, e o noapte pierdută.

Ce ajută

Sport regulat cu duș rapid după. Somn la ore fixe.

Ce poate face profesorul

Să știe situația dinainte și să permită ieșirea din clasă pentru aplicarea cremei.

SOLUȚII

Cum îl facem mic pe Scărpinici

Nimic complicat. Doar lucruri făcute constant.



Crema, în fiecare zi

Este cea mai importantă. Repară lipiciul dintre cărămizi. Se pune și în zilele bune.



Mâini ocupate

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



Ceva rece pe loc

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



Unghii scurte, pilite

Nu opresc mâncărimea, dar opresc rănile, mai ales noaptea.

Scărpinici nu dispare pentru totdeauna. Dar dacă nu îl hrănești, rămâne mic și te lasă în pace săptămâni sau luni întregi.

SOLUȚII

Două feluri de creme, cu reguli diferite

Crema de fiecare zi

- Se cumpără fără rețetă.
- Se pune peste tot, în fiecare zi, inclusiv când pielea arată bine.
- Se folosește multă: un copil poate consuma câteva sute de grame pe lună.
- Nu are efecte adverse. Nu se poate exagera cu ea.

Crema de la doctor

- Este medicament. Se dă doar pe rețetă.
- Se pune doar pe petele roșii, exact atâtea zile câte a spus medicul.
- Nu se împrumută niciodată de la altcineva.
- Nu se oprește mai devreme pentru că „arată deja mai bine”.

Multă lume se teme de crema de la doctor și o folosește prea puțin. Rezultatul e invers decât se speră: puseul ține mai mult și, în final, se consumă mai mult medicament.

ACTIVITATE 2

Hrănește sau alungă?

8 minute

Citiți fiecare situație. Clasa votează prin ridicarea mâinii: îl hrănește pe Scărpinici sau îl ajută pe Alergino să-l alunge?

1. Duș fierbinte și lung după sport
2. Cremă pusă imediat după baie, pe pielea umedă
3. Pulover de lână direct pe piele
4. Tricou de bumbac, larg, fără etichetă
5. Sari peste cremă pentru că azi pielea arată bine
6. Compresă rece când începe să mănânce
7. Te scarpini în timp ce te uiți la televizor
8. Unghii tăiate scurt și pilite duminică seara
9. Împrumuți crema de la un coleg
10. Spui profesorului că ai avut o noapte grea, cu mult scărpinat

Răspunsurile corecte se află în notele de prezentare ale acestui slide.

ÎMPREUNĂ

Trei lucruri de spus cu voce tare

Nu se ia.

Nu o poți lua dacă te joci, dacă îl atingi, dacă vă îmbrățișați sau dacă stați în aceeași bancă.

Nu e vina nimănui.

Nici a copilului, nici a părinților. Nu apare din lipsă de igienă și nici pentru că cineva plânge prea des.

Nu se rezolvă cu sfaturi.

Toată lumea are un remediu de recomandat. Singurul care decide tratamentul este medicul.

Dacă un coleg are dermatită atopică

- nu comentezi pielea lui, nici în glumă
- îl chemi la joc și la sport ca pe oricine
- nu îl întrebi în fața clasei ce are
- dacă cineva îl hărțuiește, anunți un adult

RECAPITULARE

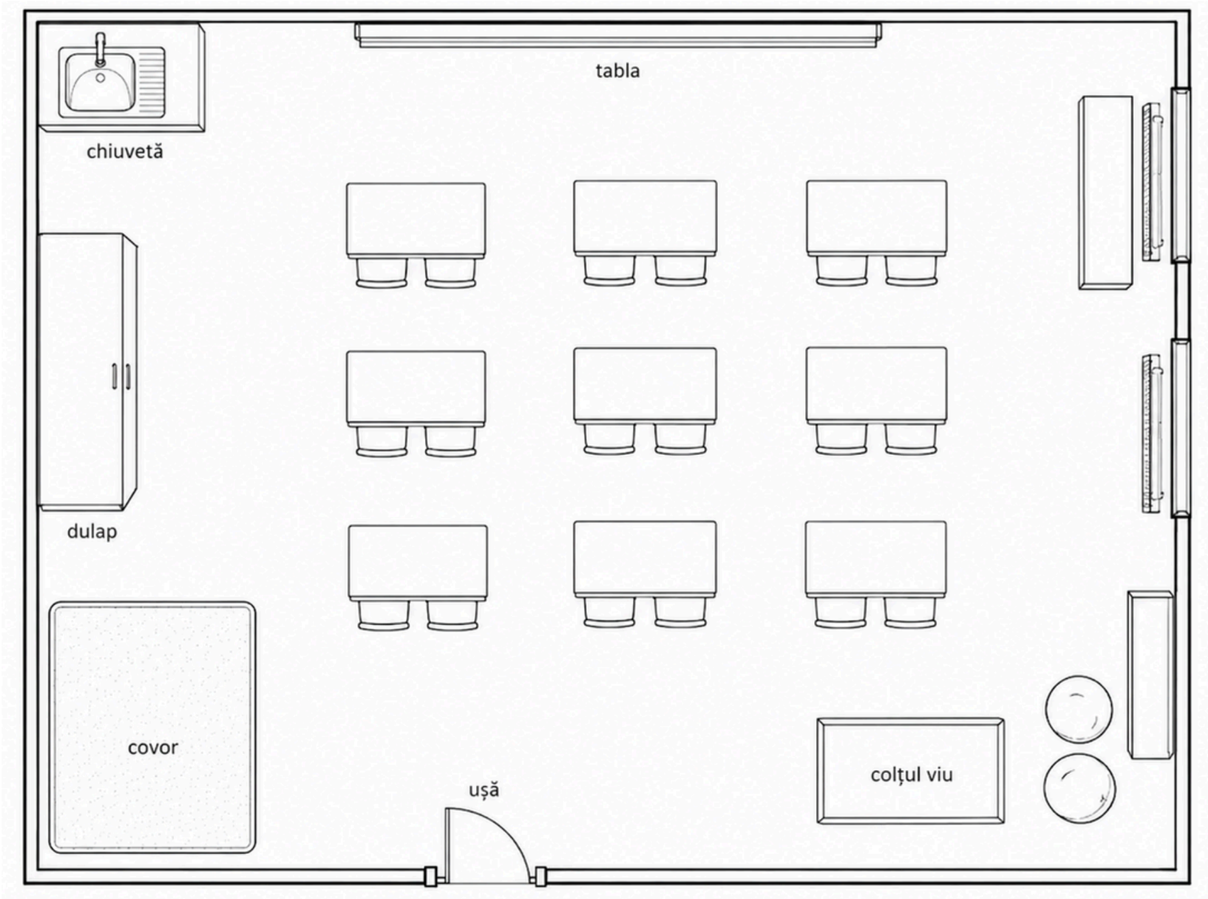
Cinci lucruri de reținut

1. Pielea unora are fisuri și o alarmă prea sensibilă.
2. Scărpinici este mâncărimea și se hrănește cu scărpinat.
3. Crema zilnică îl ține mic. Se pune și în zilele bune.
4. Mediul contează: praf, lână, aer uscat, stres, transpirație.
5. Nu se ia, nu e vina nimănui, iar tratamentul îl decide medicul.

Vânătoarea lui Scărpinici · planul clasei noastre

Grupa: ..... Clasa: .....

1. Marcați pe plan, cu cifre, locurile din clasa voastră unde s-ar ascunde Scărpinici.



Planul este orientativ. Desenați ce lipsește din sala voastră.

2. Completați tabelul. Soluția trebuie să fie realistă.

Nr.	Locul din clasă	Ce îl hrănește pe Scărpinici	Ce propunem
1			
2			
3			
4			
5			

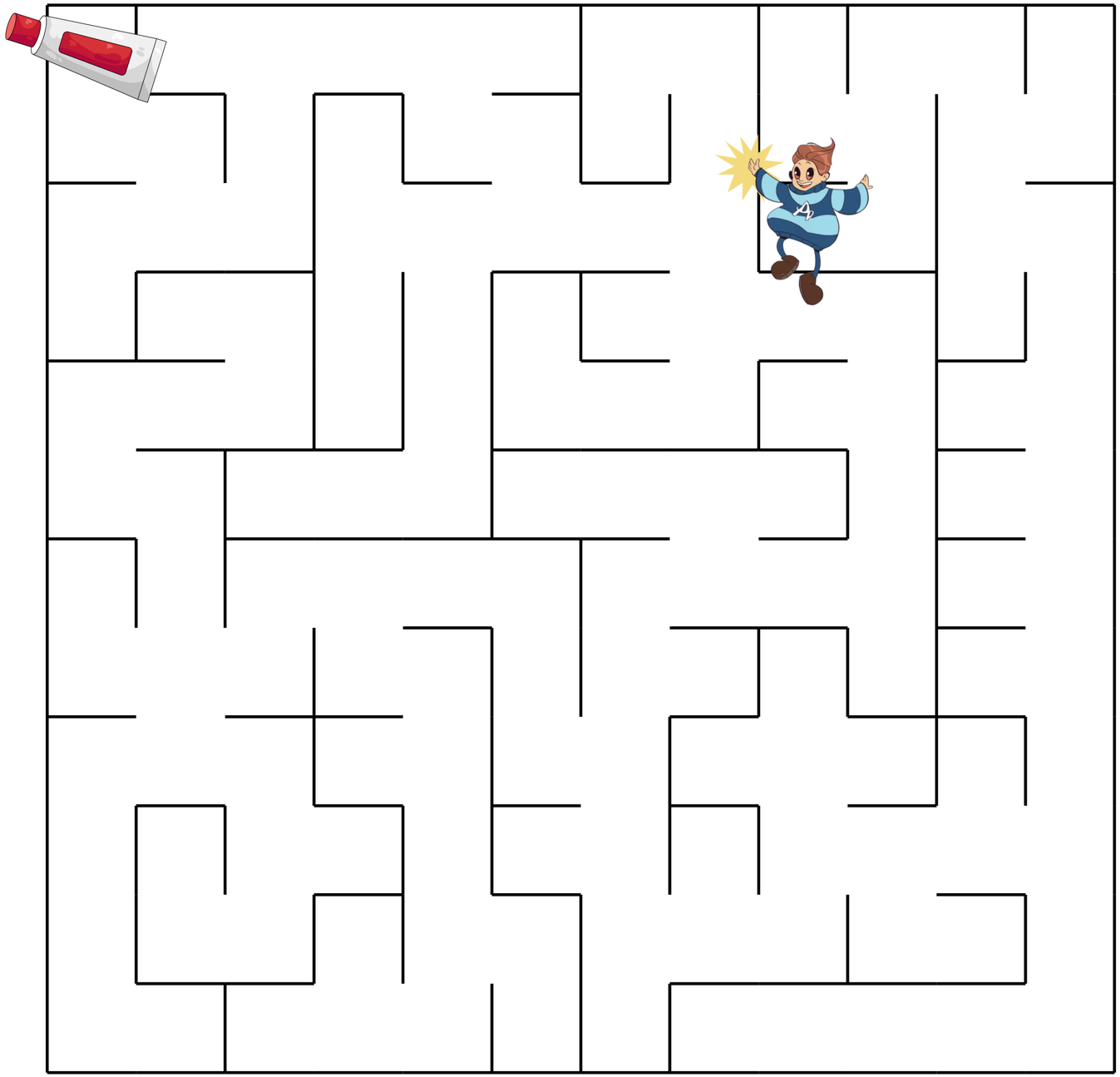
3. Cea mai bună propunere a grupei noastre, pe care o supunem la vot:

Ajută-l pe Alergino să ajungă la cremă!

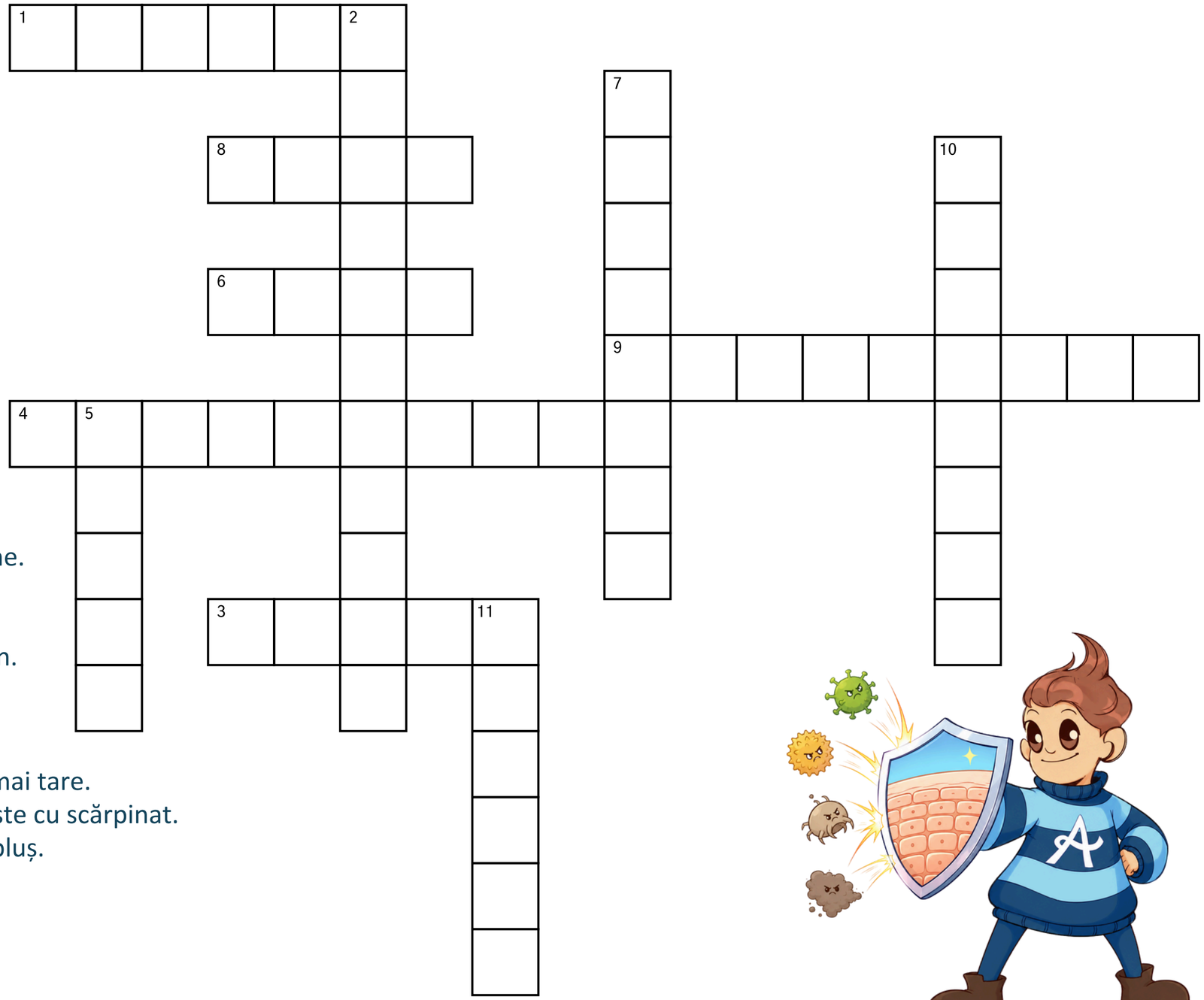
Pornește de la Alergino și găsește drumul corect până la cremă.

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

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



Învinge-l pe Scărpinici, cuvânt cu cuvânt



Completează rebusul cu ajutorul indiciilor de mai jos.

Verticală:

2. Eczema NU este așa: nu se ia de la nimeni.
5. Se pune în fiecare zi, chiar și când pielea arată bine.
7. Pielea este ca un zid făcut din ele.
10. Eroul care ține pielea puternică.
11. Se taie scurt și se pilesc, ca să nu facă răni în somn.

Orizontală:

1. Materialul moale, cel mai prietenos cu pielea.
3. Perioada în care pielea se înroșește și mănâncă mai tare.
4. Antieroul lecției: el este mâncărimea și se hrănește cu scărpinat.
6. Se ascunde în covor, în draperii și în jucăriile de pluș.
8. Materialul aspru care irită pielea.
9. Ce simți când pielea te supără cel mai tare.

Detectivii ALERGINO: Descoperă cuvintele pielii!

Ajută-l pe Alergino să găsească în careu cuvintele care ne arată ce supără pielea și ce o ajută să se simtă mai bine. Încercuiește fiecare cuvânt găsit.

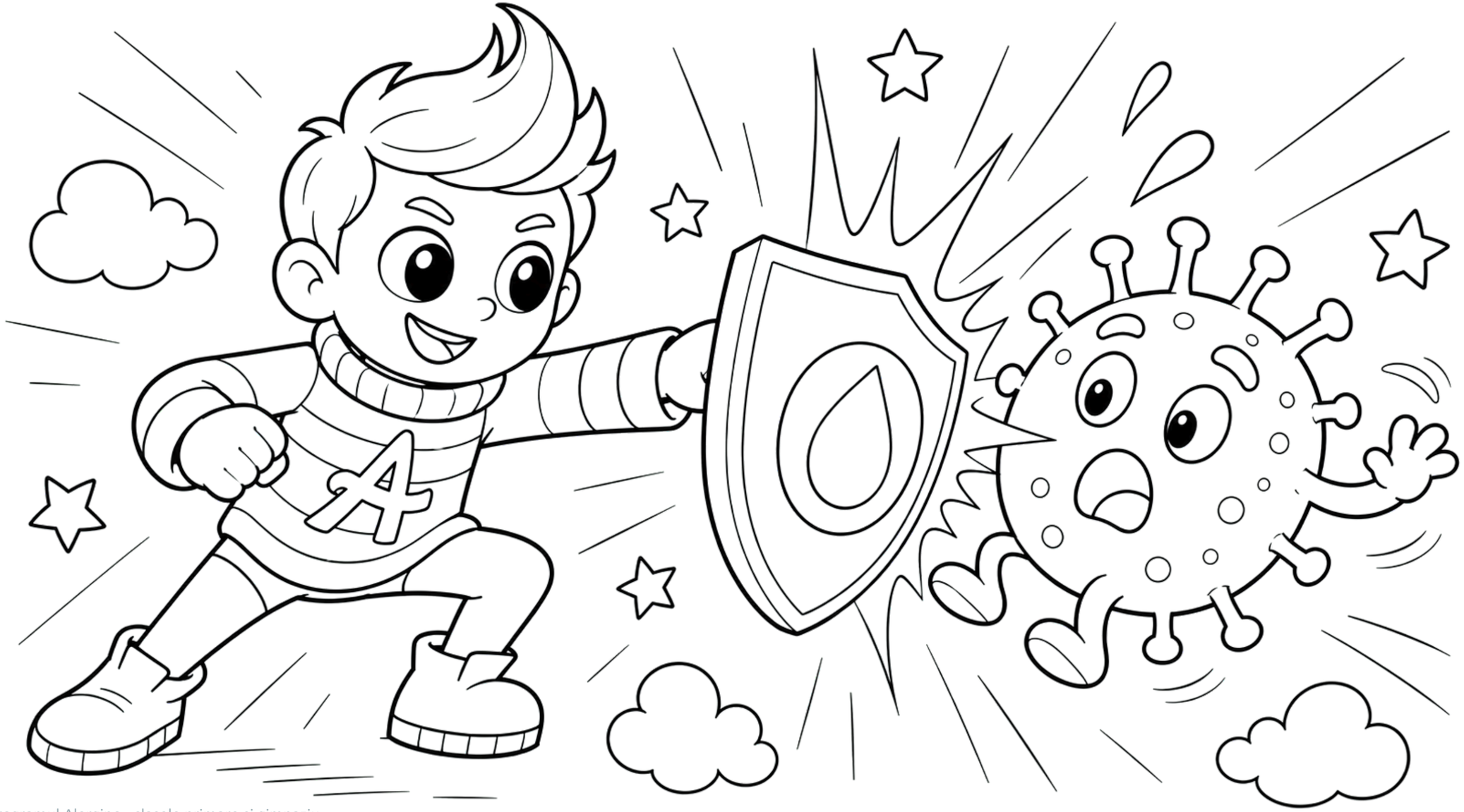
PARFUM
MÂNCĂRIME
HIDRATARE
RĂCOARE
CĂLDURĂ
ROȘEAȚĂ

BUMBAC
UNGHII
CREMĂ
SĂPUN
PIELE
PRAF



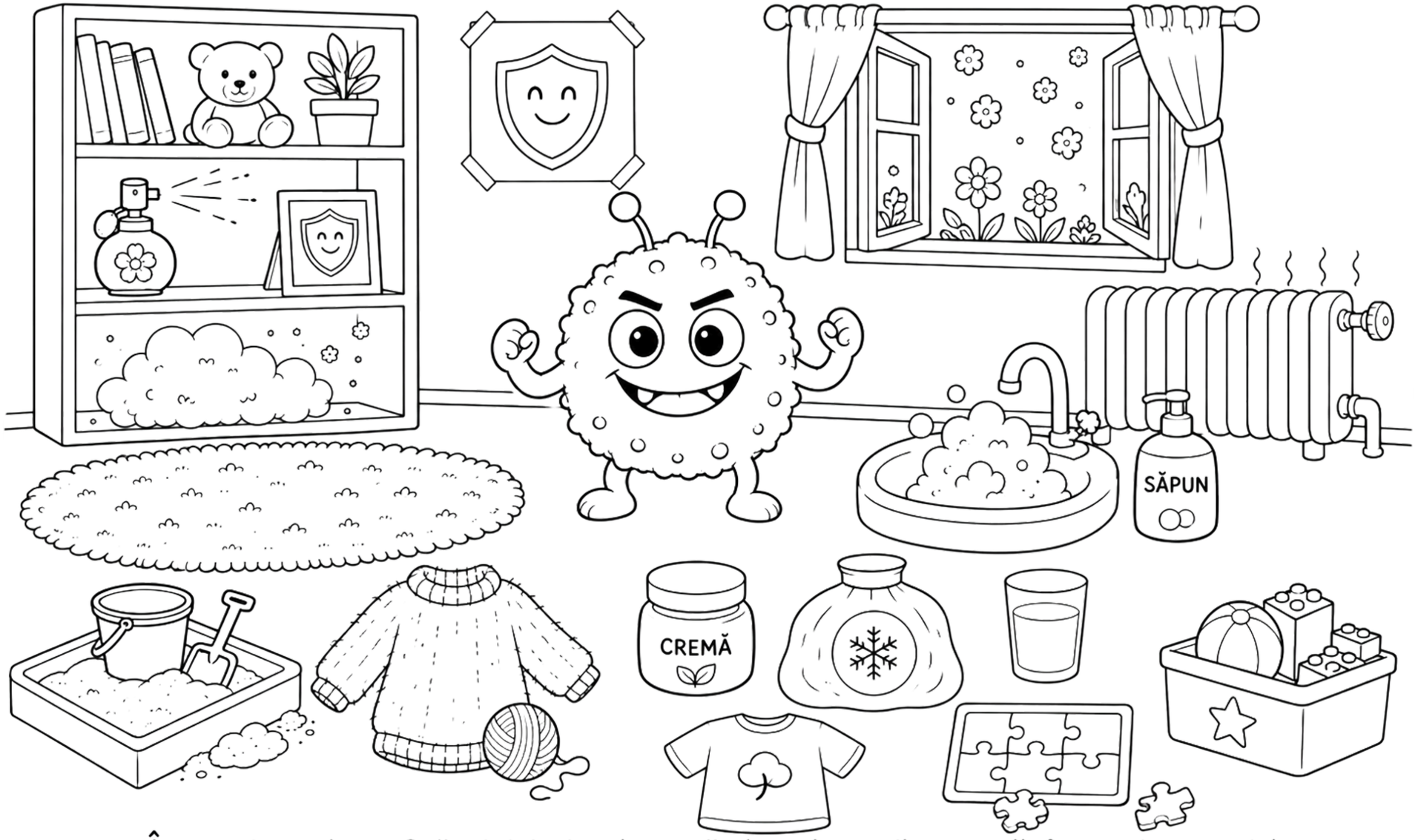
N	K	V	S	V	Q	R	Y	P	A	R	F	U	M
H	X	C	Ă	E	R	O	L	B	R	L	A	Z	O
I	C	N	P	P	Y	Ș	N	L	Z	I	Y	R	P
D	Ă	Z	U	I	N	E	X	B	Z	C	K	R	M
R	L	C	N	E	S	A	C	S	S	K	Q	I	C
A	D	R	C	L	Q	Ț	O	S	U	Y	Z	I	H
T	U	E	Q	E	T	Ă	J	B	Q	F	L	P	E
A	R	M	Y	A	M	Â	N	C	Ă	R	I	M	E
R	Ă	Ă	O	U	B	I	E	R	Y	M	T	L	D
E	J	B	X	R	Q	Z	B	U	M	B	A	C	F
N	H	Q	R	Ă	C	O	A	R	E	F	X	U	Y
P	R	A	F	G	R	N	E	M	T	S	C	K	Z
Y	B	F	E	W	I	U	K	Y	Z	S	Q	N	T
Q	L	U	W	I	A	O	I	U	N	G	H	I	I

Fișa mea de colorat: Alergino vs Scărpinici

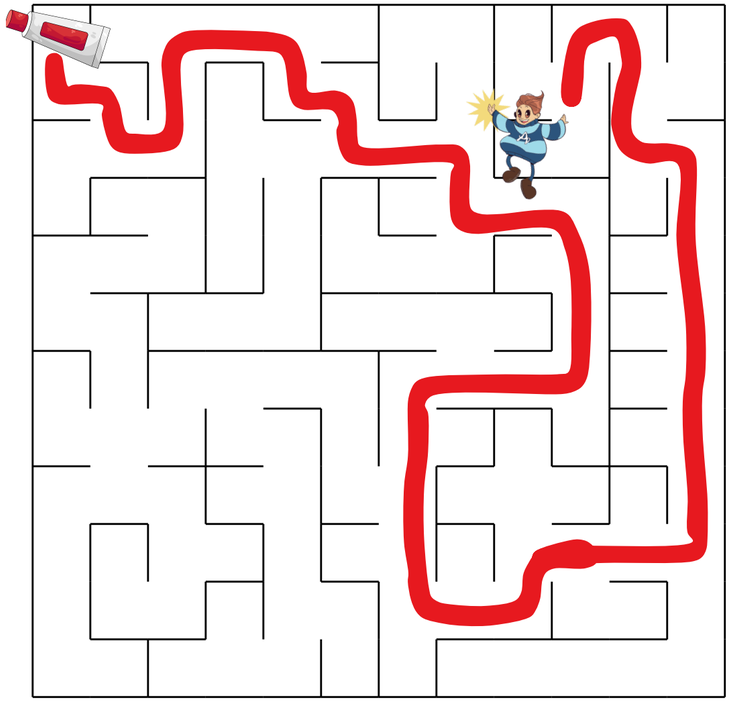


CE ÎI DĂ SUPERPUTERE LUI SCĂRPINICI?

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!



N	K	V	S	V	Q	R	Y	P	A	R	F	U	M
H	X	C	Ă	E	R	O	L	B	R	L	A	Z	O
I	C	N	P	P	Y	Ș	N	L	Z	I	Y	R	P
D	Ă	Z	U	I	N	E	X	B	Z	C	K	R	M
R	L	C	N	E	S	A	C	S	S	K	Q	I	C
A	D	R	C	L	Q	Ț	O	S	U	Y	Z	I	H
T	U	E	Q	E	T	Ă	J	B	Q	F	L	P	E
A	R	M	Y	A	M	Â	N	C	Ă	R	I	M	E
R	Ă	Ă	O	U	B	I	E	R	Y	M	T	L	D
E	J	B	X	R	Q	Z	B	U	M	B	A	C	F
N	H	Q	R	Ă	C	O	A	R	E	F	X	U	Y
P	R	A	F	G	R	N	E	M	T	S	C	K	Z
Y	B	F	E	W	I	U	K	Y	Z	S	Q	N	T
Q	L	U	W	I	A	O	I	U	N	G	H	I	I

1 B	U	M	B	A	2 C																			
					O												7 C							
				8 L	Â	N	A										Ă					10 A		
						T											R					L		
				6 P	R	A	F										Ă					E		
						G											9 M	Â	N	C	Ă	R	I	M	E
4 S	5 C	Ă	R	P	I	N	I	C									I					G		
	R				O												Z					I		
	E				A												I					N		
	M			3 P	U	S	E	11 U														O		
	Ă					Ă		N																
								G																
								H																
								I																
								I																

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

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.