

AKCIJA TRON



SISI I PUPU
W KRÓLESTWIE
CZYSTOŚCI



PORADNIK

dla RODZICÓW PRZEDSZKOLAKÓW



AKCJA TRON

- kampania edukacyjna
o higienie dla przedszkolaków



DRODZY RODZICE!

To od Was wszystko się zaczyna. To Wy dbacie o zdrowie i bezpieczeństwo swoich dzieci, chcecie dla nich jak najlepiej. Pilnujecie, by zdrowo jadły, miały dużo ruchu, dbacie o ich wszechstronną edukację. Z pewnością macie świadomość, że nic tak nie oddziałuje na Wasze pociechy, jak Wasz przykład. To, co Wy robicie, one ufnie powielają. Jest to elementarny model wychowania. Pewne rzeczy dzieją się same. Na przykład o korzystaniu z toalety i nawykach higienicznych rzadko się w domach mówi. Ile czasu spędzamy na rozmowach o prawidłowym korzystaniu z toalety, myciu dłoni, używaniu papieru toaletowego? O czym tu rozmawiać – powiecie... A jednak to, z czym wypuszczamy dzieci w świat, ma znaczenie, to wielka odpowiedzialność. Bo właściwe nawyki higieniczne w dużym stopniu (podobnie jak dieta i aktywność) wpłyną na ich przyszłe życie. Zatem warto przyjrzeć się temu tematowi bliżej.

Oddajemy w Wasze ręce poradnik, w którym podpowiadamy nie tylko, co powinniśmy przekazać naszym pociechom, lecz także – jak poruszać się swobodnie w tematyce higieny.

TEKST: Joanna Winiarska

GRAFIKA: Katarzyna Walentynowicz

SKŁAD: Krystyna Oborska-Masłowska

Akcja Tron 2023/2024



LISTOPAD
2023

Zgłaszanie
przedszkoli do
udziału w AKCJI
- START

LISTOPAD
2023-
-STYCZEŃ
2024

Materiały
edukacyjne
pojawiają się na
www.akcjatron.pl
i w przedszkolach

STYCZEŃ-
-MARZEC
2024

Wysyłanie
zgłoszeń
konkursowych
przez przedszkola
(nagroda –
remont łazienki
marzeń)

MARZEC
2024

Głosowanie na
www.akcjatron.pl
na najlepszą
pracę
w konkursie

KWIECIEŃ
2024

Ogłoszenie
zwycięzców
i zwyciężczyń
konkursu

SIERPIEŃ
2024

Remont łazienki
zwycięskiego
przedszkola

WRZESIEŃ
2024

Czas na kolejną
AKCJĘ TRON



BEZPIECZNE I PRZYJAZNE MIEJSCE



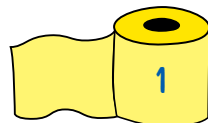
Według badań...

Według badań polskie dzieci niechętnie korzystają z łazienek w placówkach edukacyjnych. Ponad 30% dzieci w ogóle unika załatwiania się w szkole czy przedszkolu, ponieważ uważa, że toalety są brudne i niehigieniczne (takie dane zebraли autorzy programu „Wzorowa łazienka”). Nie mówmy więc o toalecie w przedszkolu jak o „gorszym miejscu”. Zainteresujmy się za to stanem przedszkolnej toalety.

„Stan czystości toalet jest bardzo ważny dla dzieci z wielu aspektów psychologicznych. Po pierwsze, toaleta jest miejscem, które ma dawać poczucie bezpieczeństwa, ma dawać intymność. To miejsce, w którym dziecko ma czuć, że może zaspokoić swoje podstawowe potrzeby fizjologiczne. Jeśli tego brakuje, nie może zaspokajać innych potrzeb: przynależności, uczenia się, rozwoju, nie może wchodzić w interakcje z innymi dziećmi, bo w głowie ma cały czas coś innego” – tłumaczy dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Zakładu Psychologii Klinicznej Dziecka Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS.

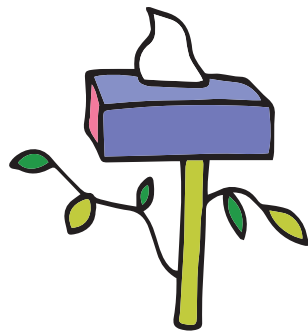
Upewnij się, że łazienka w przedszkolu Twojego dziecka jest:

- przestronna z dostępem do okna, co umożliwia wietrzenie;
- czysta (regularnie sprzątana);
- dopasowana do wieku i wzrostu dzieci;
- sprawna – działają w niej wszystkie sprzęty (spłuczki, syfony, deski sedesowe, kranry i uszczelki), nic nie kapie i nic nie jest wyłączone z użytku „do odwołania”;
- pachnąca albo przynajmniej ma neutralny zapach;
- wyposażona w podstawowe środki czystości, takie jak papier toaletowy, ręczniki papierowe, mydło;
- dobrze oświetlona;
- wyposażona w zamykane kabiny, otwierane też od zewnątrz na wypadek, gdyby dziecku coś się przytrafiło;
- wyposażona w wieszaki lub półki, na których można umieścić dodatkowe przedmioty związane z higieną.





KIEDY MYŚLIMY – „TOALETA”...



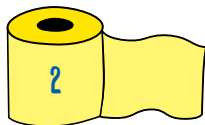
Potrzeba intymności i samodzielności

Kiedy myślimy – „toaleta”, pierwszym skojarzeniem jest miejsce, w którym możemy załatwić swoje potrzeby fizjologiczne. Tymczasem to też przestrzeń, w której od najmłodszych lat dzieci realizują swoją potrzebę intymności i odrębności.

Dzieci w wieku przedszkolnym uczą się samodzielności, nierzadko potrzebują pomocy rodziców przy korzystaniu z toalety lub nawet w prostych czynnościach higienicznych. Trzeba mieć oko na to, czy starannie umyły ręce, czy w ogóle nie zapomnieli o tej czynności. Przypominamy, przypominamy, przypominamy... I tak budujemy dobre nawyki.

Od samego początku warto dawać dzieciom do zrozumienia, że korzystanie z toalety jest czynnością intymną i najlepiej, jeśli odbywa się w samotności (to mogą być tylko lekko przyknięte drzwi, jeśli dziecko nie chce tracić z nami kontaktu wzrokowego). Oczywiście, gdy trzeba, pomagamy w czynnościach toaletowych, nabywanie samodzielności to też proces.

Dzieciom, które intymność w toalecie będą uważać za oczywistość, którym toaleta będzie się kojarzyć z samodzielnością, łatwiej będzie się odnaleźć w strukturach przedszkola, a potem szkoły, gdzie toaletowa „asysta” nie wchodzi w grę.



Naturalne czynności i dobre nawyki

Od najmłodszych lat naszego dziecka warto jego zachowania i czynności toaletowe traktować naturalnie. Nie chwalić za sam fakt wypróżnienia (to naturalna czynność, nie wymaga braw), doceniać za to samodzielność w podejmowaniu toaletowych wysiłków. Jeśli dziecko ubrudzi toaletę w czasie załatwiania swojej potrzeby, nie wyręczajmy go w usunięciu śladów. Pokażmy, jak używa się szczotki sedesowej, pozwólmy dziecku działać. W ten sposób będzie utrzymywało dobre nawyki higieniczne.

Podobnie rzecz ma się z używaniem papieru toaletowego. Wiadomo, że my, dorośli, użyjemy go sprawniej i lepiej, ale nie zawsze będziemy przecież towarzyszyć dziecku. Trening czyni mistrza, zachęcajmy więc dzieci do wczesnych prób samodzielnego używania papieru i chusteczek toaletowych.

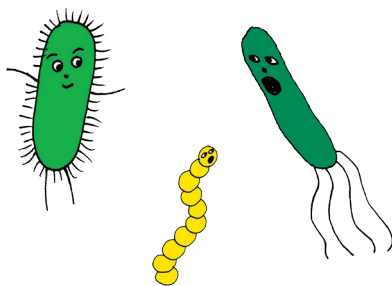


Nie wyręczajmy dziecka
na każdym kroku.
Po prostu mu towarzyszymy.

Jak używać szczotki do WC?
Zaznacz właściwe 😊 →

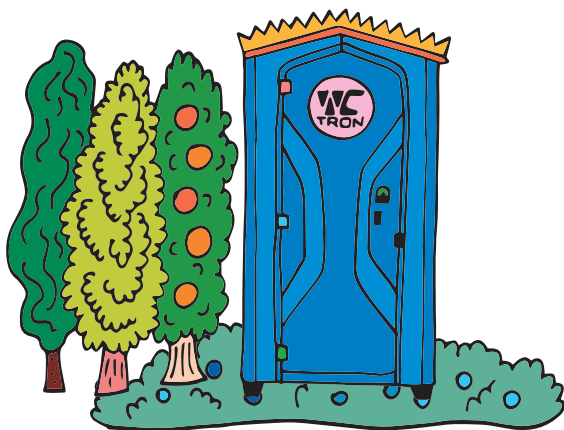


OSWAJANIE TOALET



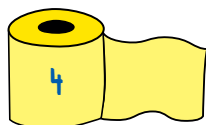
Toaleta poza domem

Dla wielu dzieci w wieku przedszkolnym korzystanie z toalety w miejscach publicznych bywa stresujące. Dlatego warto z dziećmi rozmawiać tak, by nie wzbudzać niepotrzebnego strachu przed załatwianiem się poza domem. Opowiadajmy o wszystkich możliwościach – że dzieci, jeśli tylko czują taką potrzebę, mogą wyjść do toalety także podczas zajęć, spaceru czy seansu filmowego. Nie ma w tym absolutnie nic wstydliwego czy dziwnego. Zwlekanie z pójściem do toalety to nie jest dobry pomysł, trudno się wtedy skupić na zabawie czy nauce.



Uważajmy na to, aby nie zaszczepiać w dzieciach lęku, np. przed zarazkami grasującymi w toaletach, z których korzysta wiele osób. Zamiast straszyć brudem, lepiej przesunąć punkt ciężkości na dbanie o własne zdrowie, estetykę i bezpieczeństwo, np. poprzez naukę starannego mycia rąk. Ważny jest rodzaj komunikatu.

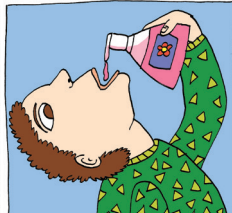
Nie musisz się bać bakterii,
bo usuniesz je,
starannie myjąc dłonie.



Na co warto zwracać uwagę?

- Uczmy dzieci toaletowej prywatności (np. nie zmuszajmy ich, aby załatwiały się przy otwartych drzwiach, nie stawiamy nocnika w kuchni czy pokoju tylko dlatego, by mieć dziecko na oku).
- Zachęcamy dzieci do samodzielności, nie wyręczajmy ich na każdym kroku, pokażmy, jak prawidłowo używać papieru toaletowego (np. na maskotce), myć ręce, używać szczotki do toalety.
- Chwalmy samodzielność w higienicznych aktywnościach.
- Przypominajmy dzieciom o konieczności skorzystania z toalety w przedszkolu czy przed wyjściem na dwór.
- Obserwujmy, czy nie pojawiają się u dzieci lęki przed załatwieniem potrzeb fizjologicznych. Zdarza się, że dzieci oglądają w mediach społecznościowych filmiki – wyzwania, np. o spuszczeniu różnych przedmiotów w toalecie; powoduje to obawy, że same mogłyby zostać „spuszczone”. Włączmy uważność rodzicielską także w tym zakresie – sprawdzajmy, czy kreskówki, które oglądają dzieci, są rzeczywiście bajkami dla przedszkolaków.
- Uświadamiając dzieciom, że trzeba regularnie korzystać z toalety, powołujmy się na fizjologię i wiedzę medyczną.

Do czego służy mydło? Zaznacz właściwe 😊





PRAWA DZIECKA W KONTEKŚCIE PRZEDSZKOLNYCH I SZKOLNYCH TOALET

Jednym z podstawowych praw dziecka jest prawo do jak najlepszej opieki zdrowotnej¹. Oprócz podstawowego dostępu do lekarza i leczenia chodzi w nim również o dostęp do wiedzy o tym, jak najlepiej dbać o swoje zdrowie.

W kontekście praw dziecka – przedszkolna łazienka okazuje się, niestety, miejscem, w którym prawa dziecka do prawidłowych warunków sanitarnohigienicznych są często łamane.

Przepisy prawa są jasne. Określają np. dokładnie, ile umywalk musi się znaleźć w placówce na 20 osób, ile toalet musi być dostępnych w przeliczeniu na 20 dziewcząt oraz ile misek ustępowych i pisuarów musi być dostępnych na 30 chłopców².

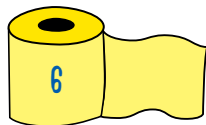
Placówka edukacyjna jest również zobowiązana zapewnić uczniom dostęp do bieżącej wody (w tym ciepłej

o temperaturze od 35 do 40°C), papieru toaletowego, ręczników papierowych oraz środków do mycia i dezynfekcji rąk. Drzwi do kabin powinny mieć zamontowany zamek, który można otworzyć również od zewnątrz, w przypadku zatrzaśnięcia lub zasłabnięcia dziecka.

Jak wygląda to w praktyce? Nie najgorzej. Z raportu „Stan sanitarny kraju w roku 2022” Głównego Inspektoratu Sanitarnego można się dowiedzieć, że „W 97,13% skontrolowanych placówek nie stwierdzono uchybień w zakresie warunków do utrzymania higieny osobistej. Te, które odnotowano, to brak bieżącej ciepłej wody (0,3%), brak wyposażenia w środki higieny osobistej, np. brak papieru toaletowego, mydła w płynie w dozownikach, ręczników papierowych do suszenia rąk (0,1%), niewłaściwy stan techniczny pomieszczeń (3,9%), zanieczyszczenia i porządku (0,4%)”.

¹ Zob. art. 24 i następane Konwencji o prawach dziecka; <https://brpd.gov.pl/konwencja-o-prawach-dziecka/> (data dostępu: 17.09.2023).

² § 84.2. Obwieszczenie Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 15 kwietnia 2022 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz.U. 2022 poz. 1225).



Urzędowy raport to jedno, a codzienne życie dzieci w placówkach edukacyjnych – drugie. Na co dzieci skarżą się najczęściej? Na brak czystości i nieprzyjemny zapach w toaletach, brak dostępu do papieru toaletowego, mydła oraz ręczników papierowych. W niektórych placówkach edukacyjnych praktykuje się wydzielanie dzieciom papieru toaletowego.

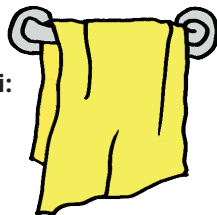
Ważną kwestią jest uwzględnienie w edukacji najmłodszych tematów z zakresu kultury, higieny osobistej i psychicznej oraz dyskrecji. Nie strońmy od tych kwestii. Dzięki temu uświadomimy dzieciom, że one również muszą dbać o przestrzeganie swoich praw. A zwłaszcza prawa do intymności oraz należytej opieki zdrowotnej.

Upewnijmy się, że w grupie naszego przedszkolaka nie ma dziwnych zasad zabraniających dzieciom wyjścia do toalety, kiedy rzeczywiście mają taką potrzebę. I czy wychowawcy przypominają o korzystaniu z toalety przed wyjściem na dwór lub przed występami.

Podstawowe informacje dotyczące dbania o swoje ciało dzieci wynoszą z domu, ale przedszkole i szkoła również powinny wdrażać elementy edukacji, które przyczynią się do przestrzegania praw dziecka – prawa do intymności i profilaktyki zdrowotnej³.

Tu warto zajrzeć

- **Jak korzystać z łazienki w przedszkolu – schemat działania krok po kroku:**
<https://youtu.be/2Zqp1YEnBGU?feature=shared>
- **Nauka używania papieru toaletowego:**
<https://youtube.com/shorts/iL6p5W-Fvik?si=uhxmXkMYERChb9m8>
- **Dlaczego musimy się wypróżnić? Opis procesu:**
<https://youtu.be/W55-QiHCYGA?feature=shared>
- **Bajka o zwierzętach w przedszkolu i korzystaniu z łazienki:**
<https://youtu.be/INhuerERGeU?feature=shared>
- **Trening korzystania z toalety dla dzieci z ASD:**
<https://youtu.be/LH7KPTVuc6M?si=pMqx8AuBdhJY5MfS>
- **TEDx film o historii używania toalety przez ludzi:**
<https://youtu.be/0dYk99S98Jc?si=C7zVJ-ysLxzmZk39>



³ Zob. art. 24 i następane Konwencji o prawach dziecka; <https://brpd.gov.pl/konwencja-o-prawach-dziecka/> (data dostępu: 17.09.2023).

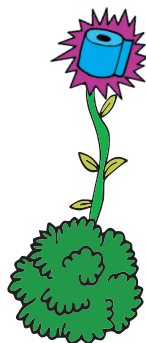
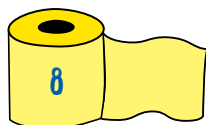


ROZMOWA

Jak rozmawiać z dziećmi o „tych sprawach”?

Nie przemilczajmy tematów związanych z toaletą i higieną. W rozmowach na temat fizjologii nie warto kluczyć. Rozmowy będą łatwiejsze, jeśli będziemy używać języka medycznego (nie jest on jednak niestety zbyt przyjazny dla ucha) lub prostego języka potocznego. Choć oczywiście w każdym domu jest jeszcze „język wewnętrzny”, rodzinny. Rodzice mają tu szczególnie wiele do zrobienia, bo to od nich dzieci uczą się też nazewnictwa swoich części intymnych i całej terminologii dotyczącej ludzkiej seksualności. Słowa kształtują ich rzeczywistość.

W rozmowach na tematy toaletowe starajmy się być zwyczajnie wrażliwi. Poczucie humoru jest OK, ale unikajmy obśmiewania, ironizowania i negatywnych komunikatów. Rozmowa o higienie i biologii w naturalny sposób przenika się z obszarem zdrowia, seksualności, tolerancji i wykluczenia. Warto rozmawiać o tym „przy okazji” codziennych czynności, bez tabu i bez wstydu.



Tak działajmy

- Używajmy prostych komunikatów.
- Jeśli dzieci się śmieją, starajmy się zrozumieć, co uważają za zabawne. Nie bójmy się poczucia humoru, ono często jest dobrym sposobem na oswojanie trudnych tematów.
- Rozmawiajmy z dziećmi o tym, że w potrzebach fizjologicznych nie ma nic wstydliwego.
- Zadawajmy dzieciom pytania o to, co myślą, czują, wiedzą, a co im się nie podoba. Ich opinia jest ważna.

Konieczniew unikajmy

- Zawstydzania (korzystanie z toalety i czynności higieniczne NIE SĄ powodem do wstydu).
- Banalizowania tematu (nie jest to temat drugorzędny w stosunku np. do nauki czy zabawy).
- Wyśmiewania i ośmieszania czynności fizjologicznych.



POCZYTAJ Z DZIECKIEM

- Batori S., *Gdzie się podział papier toaletowy?*, Wrocław 2022.
- Copons J., *Wszystko, co wiem o kupie*, Kielce 2023.
- Davies N., *Kupa. Przyrodnicza wycieczka na stronę*, Warszawa 2022.
- Dmitroca Z., *Czyj to nocnik? Akademia mądrego dziecka*, Warszawa 2017.
- Frankel A., *Nocnik nad nocnikami*, Warszawa 2018.
- Giełczyńska-Jonik A., *Świat małego Franka. Nie lubię się myć*, Kraków 2020.
- Hull S., *Mikroby. Książka z okienkami. Sprawdźcie sami...*, Warszawa 2023.
- Kay E., *Kupa faktów o kupie, czyli czego lepiej nie wąchać*, Warszawa 2023.
- Kotoro B.-B., *Trudne tematy. Pupy i kupy*, Warszawa 2018.
- Mazurek M., Spodaryk M., Wierzchowski M., *Brzuch Alicji, czyli kupa prawdy o trawieniu*, Kraków 2022.
- Michalak M., *Opowiesci o prawach dziecka*, Konin 2023.
- Piesta M., Szymanek B., *Wiem, jak dbać o higienę!*, Warszawa 2020.
- Szewczyk M., *Dbam o czystość i porządek. Higiena i małe BHP*, Ciechanów 2016.
- Piotrowska E., *Tupcio Chrupcio nie chce się myć*, Warszawa 2016.
- Rodzina Treflików, *Trefliki i dobre nawyki w toalecie*, Gdynia 2022.
- Smallman S., Grey A., *Kupa w zoo*, Warszawa 2015.
- Socha P., Utnik-Strugała M., *Brud. Cuchnąca historia higieny*, Warszawa 2021.
- Stalfelt P., *Mała książka o kupie*, Warszawa 2020.
- Stańczewska A., Babińska, M., *Kłopotliwa sprawa z WC*, Kraków 2020.
- Strzałkowska M., *W łazience*, Warszawa 2012.
- Van Genechten G., *Ale kupa! Co masz w pieluszce?*, Warszawa 2014.
- Van Genechten G., *Chce mi się kupę*, Warszawa 2018.
- Woźniak O., *Brud*, Warszawa 2021.
- Zawilska-Rospędek M., *Dokąd płynie moja kupa?*, Warszawa 2023.



AKCJA TRON

W KRÓLESTWIE
CZYSTOŚCI

kampania edukacyjna
o higienie
dla przedszkolaków

szczegóły na: www.akcjatron.pl



www.akcjatron.pl

Organizator



Producent wykonawczy



Patroni



Instytut
Praw
Dziecka

IMI. JANUSZA KORCZAKA

