

.....
ÉLETMÓDVÁLTÓ
.....

Vakációóóó

ITT A TÁBORSZEZON!

Lassan véget ér a tanév, a nagy munka után jön a várva várt és megérdemelt vakáció. A gyerekek örömmel várják az év végi osztálykirándulásokat és a nyári táborokat. Ezeknek a célja a kikapcsolódás, az új ismeretek szerzése, egymás jobb megismerése, testi-lelki felfrissülés.





**DR. MEDGYESINÉ
DR. GESZTESI STEFÁNIA**
Manager
Gyermekorvos

Az osztálykirándulások lehetnek egynaposak, vagy több-naposak. A nyári táborok rendszerint egy hétig tartanak.

A TÁBOROK FAJTÁI:

- napközbeni
- bentlakásos
- vándor
- külföldi

Tevékenység szerint:

1. szabad programú
2. sport
3. művészeti
4. életmód
5. oktató
6. építő

FELKÉSZÜLÉS A TÁBORRA

Minden tábornak és osztálykirándulásnak jól szervezettnek kell lennie, és ehhez az is hozzátartozik, hogy a résztvevők jól fel legyenek készítve a várható kihívásokra.

MIT VIGYENEK MAGUKKAL A GYEREKEK?

Ruházat:

- póló
- pulóver
- nadrág
- alsóruházat, zokni
- cipő, váltócipő
- papucs
- váltóruházat
- esőkabát

Tisztasági felszerelés:

- fürdőpapucs
- törölköző
- fogkrém és fogkefe
- fésű, ajakápoló

Étel és ital:

- rágesálnivaló (müzli, csokoládé, gyümölcs)
- gyümölcslé
- tea
- víz

Egyéb:

- iratok (diákigazolvány, TAJ kártya)
- telefon és töltő
- költőpénz
- naptej
- rovarriasztó spray



ÉLETMÓDVÁLTÓ

BIZTONSÁG

elsősegély csomag:

- ragtapasz
- fertőtlenítő, sebgyógyulást segítő kenőcs, spray
- láz- és fájdalomcsillapító
- kalcium
- hasfogó
- probiotikum
- allergiagyógyszer (amennyiben szükséges)

Amennyiben a gyermeknek ismert betegsége, allergiája van, az erre való gyógyszerét feltétlenül vigye magával, a szülők pedig tájékoztassák erről a tábor vezetőjét, valamint gondoskodjanak orvos elérhetőségéről!

NAP, VÍZ, MOZGÁS, ÍZÜLETEK:

A nap sugarai:

A Napból áradó hatalmas mennyiségű energia ibolyántúli, látható és infravörös sugárzás formájában érkezik a Földre. Az emberi szem a napsugárzás legintenzívebb tartományát érzékeli, így ezt a tartományt hívjuk látható tartománynak. Az ultraibolya sugarak közül az UV-A (315–400 nm): a földfelszínre beeső sugárzás legnagyobb része. Károsítja a kollagénrostokat, hozzájárulva így a bőr öregedéséhez. Roncsolja a bőrben levő A-vitamint is és képes károsítani a DNS-t. A sugár mélyen behatol a bőrbe, daganatot is okozhat.

Az UV-B (280–315 nm): jótékony hatású az emberi szervezetre, mert elősegíti a csontképződést (D3-vitamin-képződést), aminek hiányában angolkór lép fel. Közvetlenül károsíthatja a DNS-t, így bőrrákot okozhat. A szervezet ez ellen védekezik melanin-pigment termelésével, ami a bőr barnulását eredményezi. A melanin UV-A és UV-B tartományban is elnyeli, és ártalmatlan hővé alakítja a sugárzást. A napvédő faktor csak az UV-B sugárzást nyeli el, mivel az UV-A gyakorlatilag nem okoz barnulást. (A szoláriumokban gyakorlatilag UV-A sugarak vannak, amiknek nincs hatása a D3-vitaminképződésre, és túlzott használatuk károsítanak.) Az erős napsugárzás a szemet is károsíthatja. A szem károsodása ellen UV védelmet biztosító napszemüveg kell.

A bőr érzékenységének megfelelő fényvédőkrém használata szükséges, mindenképpen óvakodjunk a leégéstől!



Be kell tartani azt a szabályt, hogy 11-15 óra között ne tartózkodjanak a gyerekek tűző napon!

Meleg hatására kitágulnak az erek, a szívét fokozott munkavégzés terheli. A hőszabályozó rendszerünk nagyobb munkát végez, mert a test felhevülését meg kell akadályoznia. Ezért fokozottan izzadunk. A lecsökkent káliumszint szívritmuszavart okozhat. Az elvesztett folyadék és ásványi anyag pótlása nagyon fontos megfelelő ásványvízzel. A cukros italok és energitalok fogyasztása nem javasolt. A napi vízszükséglet a testtömegetől függ, 1.5-2.5 liter.

MIT IGYANAK

víz
ásványvíz
tea
szénsavmentes üdítők
paradicsomlé

MIT NE IGYANAK

kávé
alkoholtartalmú italok
magas koffein- és
cukortartalmú szénsavas
üdítők, energitalok

Hőpangásról akkor beszélhetünk, ha a hőleadási folyamatot valami akadályozza vagy gátolja. Tünete a fokozott izzadás, majd a bőr kipirul, a száj kiszárad, a nyelés pedig nehezebbé válik. Néhány perc után szédülés, hányinger, kettóslátás is jelentkezhet, a mozgás pedig bizonytalanra válik. Bizonyos esetben izomgörcsök is kísérhetik a tüneteket.

A napszúrás a tartós, hosszabb ideig történő, tűző napon tartózkodás váltja ki. Ilyenkor a levegő felmelegedése miatt pozitív hőmérleg alakul ki a szervezetben, mely káros folyamatokat indít el. Ehhez járul hozzá a fedetlen fejet érő napsütés direkt hatása, ami által a fej



hőmérséklete jóval meghaladja a test hőmérsékletét, tulajdonképpen felmelegszik az agy – erre mondja a szaknyelv, hogy hõguta alakul ki. A megnövekedett hőmérséklet következménye a koponyaúri nyomás fokozódása, és az agyhártya izgalma. A túlzott napozás az egész szervezetet igénybe veszi, fellép az agyműködés zavara, megváltozik a vérkeringés, nem tudja leadni a szervezet a felesleges hõt, és túlmelegszik. Nyári nagy melegben fontos a fej védelme, világos színű kendõvel, sapkával, kalappal, szükség esetén a fejfedõt be kell vizezni a hûtõhatás fokozására.

A fürdésre, fürdõzésre használt vizek lehetnek természetesek (patak, folyó, tó, tenger), és nem természetesek. Vízbe ugráskor vigyázni kell, hogy ez ne felhevült testtel történjen, mert hirtelen szívleállást, vagy izomgörcsõt és így fulladást okozhat! A meleg vizek bõr-, és bélfertõzést okozhatnak. Ezek elkerülésére a higiénia betartása szükséges bõrápolással, kézfertõtlenítéssel, és az immunrendszer támogatására jó minõségû probiotikum rendszeres otthoni használatával. A fürdés, napozás után bõrnyugtató testápoló használata javasolt.

SÉRÜLÉSEK

Az úti patikában az apróbb sérülések ellátására bõrfertõtlenítõ, gyógypermet, ajakápoló, sebtapasz, kötszer legyen. Lázcscillapító és torokfertõtlenítõ szintén fontos.

KULLANCS ÉS SZÚNYOG ELLENI VÉDELEM

Szûnyogok, kullancsok ellen is érdemes felszerelni a táborozókat megfelelõ rovarriasztó készítménnyel, ami lehet krém és természetes növényi olajokat tartalmazó spray vagy olaj. A csípések okozta kellemetlenségek enyhítésére csomagoljunk be gyógypermetet is! A kullancs okozta betegségek közül az agyvelõgyulladás ellen van védõoltás, a Lyme-kór ellen nincs, azt az orvos antibiotikummal kezeli. A kullancsot az óramutató járásával ellentétesen lehet kicsavarni a bõrbõl, és utána fertõtlenítünk, és gyulladáscsökkentõ spray-t használunk. A bõrfelület napi átvizsgálása nagyon fontos, mert a kullancsot minél hamarabb el kell távolítani. A szûnyogcsípések élõsködõket és olyan anyagokat tudnak a bõrbe juttatni, amik hisztamint szabadítanak fel. Ez a viszketés oka. A vakarózás miatt pedig kisebb-nagyobb hámsérülések fordulnak elõ. A körömmel további kórokozók juthatnak a bõrbe, ami fertõzés forrása lehet.

HASMENÉS, HÁNYÁS

Okozója vírus és baktérium lehet. Helytelenül tárolt, nem kellõképpen átsült-átfõtt, lefedetlenül tárolt ételek és a higiénia figyelmen kívül hagyása okozhatják. Elkerülésük érdekében friss ételeket, mosott gyümölcsöt egyenek a gyerekek. Étkezések elõtt a kézmosás vagy kézfertõtlenítõ használata fontos. Kerülni kell a közös pohár és evõeszköz használatát. Ha mégis bekövetkezne a baj, diéta, sok folyadék fogyasztása lehet a megoldás. Ha nagyfokú folyadékvesztés alakul ki, a kiszáradás veszélye igen nagy. Ilyenkor kórházi kezelésre is sor kerülhet, ahol a beteg folyadék és elektrolit háztartását infúzió adásával rendezik.

MOZGÁS

A tábor alapvetõ eleme a mozgás. A gyerekek a táborban szívesen mozognak. Apróbb sérülések, horzsolások, rándulások, húzódások elõfordulhatnak. Ezekre fertõtlenítõ, hûsítõ krémeket, a sportolás megkezdése elõtt bemelegítõ krémeket lehet használni.

IMMUNRENDSZER

A kórokozók a nyári melegben könnyebben és gyorsabban szaporodnak, ez akár megfázáshoz hasonló tüneteket okozhat. Itt is fontos a higiénia betartása, a kézmosás vagy kézfertõtlenítõ, torokfertõtlenítõ használata, a rendszeres szájápolás, fogmosás. A megfelelõ probiotikumok bevitele az immunrendszer jó mûködéséhez elengedhetetlen.

TÁPLÁLKOZÁS

A napi háromszori fõétkezés összetétele kalória, ásványi anyagok, vitaminok, fehérjék, zsírok, szénhidrátok tekintetében legyen kiegyensúlyozott, ízletes, változatos. A gyerekek izlését egy jól megtervezett étrenddel kedvezõ irányban lehet befolyásolni. Különösen akkor, ha õk maguk is részt vesznek az elkészítésben! A vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó készítmények bevitele nyáron is fontos, mert még a napérlelte gyümölcsökben sincs meg a megfelelõ mennyiség ezen anyagokból.

Mindezekkel felvértezve kívánok mindenkinek napsütéses, betegség- és balesetmentes, élményekkel teli, boldog vakációt!

