pacjent.gov.pl

Przygotuj dziecko do szkoły

Data aktualizacji
2022-12-23

Przed Twoim dzieckiem wiele nowych zadań i wyzwań. Przed Tobą też – nowa organizacja dnia, nowe obowiązki związane np. z pomocą dziecku przy odrabianiu lekcji. Aby Twoje dziecko prawidłowo się rozwijało i efektywnie przyswajało wiedzę, warto wypracować dobre nawyki i zadbać o kilka aspektów.

Regularny tryb życia

Wprowadź stałe godziny na wstawanie, sen, odrabianie lekcji, zabawę i wypoczynek. A potem konsekwentnie ich przestrzegaj. Pomoże to dziecku, ale i Tobie, wywiązywać się z obowiązków i zadań bez nadmiernego stresu, nerwowości i chaosu. Pozwoli też znaleźć czas na relaks oraz ułatwi przyswajanie nowych wiadomości.

> **Ustal zasady na czas roku szkolnego wspólnie z dzieckiem i wytłumacz mu, dlaczego ważne jest ich przestrzeganie. Gdy dziecko to zrozumie, łatwiej się do nich dostosuje.**

Odżywianie

Jedzenie ma ogromny wpływ na rozwój poznawczy Twojego dziecka. Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza mu składników, które wzmacniają zdolności percepcyjne, pamięć, koncentrację uwagi czy myślenie. Aby wspierać prawidłowe żywienie dziecka, zadbaj o:

- regularność posiłków – przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3–4 godziny
- właściwe proporcje 3 grup produktów
    - warzywa i owoce – połowa całodziennego jadłospisu
    - pełnoziarniste produkty zbożowe – ¼ całodziennego jadłospisu
    - produkty będące źródłem białka (drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy, jaja, produkty mleczne) – ¼ całodziennego jadłospisu
- różnorodność składników w 3 grupach produktów.

Warzywa i owoce powinny być spożywane w porcjach – co najmniej 5 porcji rozłożonych w ciągu całego dnia.

> **Dzieci łatwo ulegają pokusom zjedzenia czegoś słodkiego czy niezdrowego. Postaraj się eliminować takie produkty z ich diety. Proponuj za to ich zdrowe zamienniki.**

Sen

Sen pozwala zregenerować ciało i mózg, pobudza kreatywność, poprawia samopoczucie. Pomaga też zapamiętywać to, czego dziecko nauczyło się w ciągu dnia i przetwarzać informacje oraz emocje. Jest szczególnie istotny dla dzieci, które wciąż rosną. Dlatego zadbaj, by Twoje dziecko:

- spało odpowiednią liczbę godzin:
    - 10–11 godzin – jeśli ma 6–12 lat
    - 8–9 godzin – jeśli ma 12 lat i więcej (niektóre dzieci potrzebują dużo więcej snu w okresie dojrzewania).
- zachowywało rytm dobowy – spało w nocy, a nie w dzień
- spało w stałych godzinach, także w weekendy powinno kłaść się o tej samej porze co zawsze.

Aktywność fizyczna

Aktywność dzieci jest niezbędna do prawidłowego przebiegu procesów rozwojowych. Rozwija umiejętności ruchowe, zdolności motoryczne, uczy właściwej postawy. Poprawia sprawność umysłową, np. szybkość podejmowania decyzji, umiejętność planowania, pamięć krótko- i długotrwałą, skupienie, podzielność uwagi.

Dlatego zachęcaj dziecko do ruchu od najmłodszych lat i dbaj o to, by codziennie było aktywne. Dawaj mu też dobry przykład i sam się ruszaj. A gdy dziecko poprosi Cię o zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego, upewnij się, czy ma ważny powód, żeby nie ćwiczyć. Nie wypisuj usprawiedliwień z tych zajęć bez potrzeby.

> **Minimalna dzienna dawka aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży szkolnej, zalecana przez WHO, to 60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej – przez cały tydzień. Dzieci powinny zacząć od niewielkiej dawki ćwiczeń i stopniowo zwiększać ich częstotliwość, intensywność i czas trwania.**

Nawyki higieniczne

Prawidłowe nawyki higieniczne przede wszystkim chronią nas przed zarazkami i chorobami. Są też ważne w relacjach społecznych. Dlatego od najwcześniejszych lat ucz swoje dziecko, by:

- dbało o swoją odzież – by była czysta i schludna
- brało kąpiel przed pójściem spać
- myło zęby i twarz rano i wieczorem
- dbało o włosy – by były czyste i uczesane
- obcinało paznokcie
- myło regularnie ręce.

Higiena rąk jest bardzo istotna. Dlatego naucz swoje dziecko dokładnie myć ręce i wyjaśnij mu, dlaczego powinien je często myć także w szkole. Przypomnij mu też o innych zasadach bezpieczeństwa, np. o zakrywaniu ust podczas kichania i kaszlu.

Postawa ciała

Wady postawy to jeden z najczęstszych problemów zdrowotnych dzieci i młodzieży. Przyczyniają się do nich m.in.:

- złe nawyki – np. nieprawidłowo dostosowane stanowisko pracy ucznia, zła pozycja wypoczynkowa, brak ruchu
- nadmierne obciążenie ciała – np. przeciążenie kręgosłupa i źle noszony tornister.

Dlatego ucz swoje dziecko dobrych nawyków:

- prawidłowej postawy podczas siedzenia przy biurku, chodzenia czy siedzenia na kanapie
- właściwego ustawienia krzesła do pracy w szkole i w domu
- umieszczania monitora na wysokości oczu
- odrywania oczu od monitora, by dać im odpocząć
- systematycznego wstawania i odchodzenia od komputera lub biurka, by się rozprostować
- unikania i eliminowania
    - noszenia ciężkiego plecaka na jednym ramieniu
    - długiego patrzenia z pochyloną głową w ekran smartfona
- regularnej aktywności ruchowej przez minimum 30 minut dziennie
- systematycznej kontroli stanu zdrowia (w przypadku dzieci w wieku szkolnym – bilans zdrowia).

Rozmowa

Interesuj się tym, co dla dziecka jest zabawne i ważne. Wysłuchuj też opowieści o kolegach i koleżankach, nauczycielach, szkole. Słuchaj go z szacunkiem i okazuj mu, że chcesz wiedzieć, co myśli i jak się czuje. Jasno mów także o swoich oczekiwaniach i wytyczaj granice. Pomoże Ci to zbudować pełną zaufania więź z dzieckiem. Dzięki niej dowiesz się, gdy dziecko będzie miało w szkole kłopoty – np. z nauką, nauczycielem lub rówieśnikami, z zachowaniem. I będziesz w stanie mu pomóc.

Pozwalaj dziecku wyrażać emocje i pomagaj mu je rozpoznawać. Ucz je radzenia sobie z emocjami. Gdy nawiązuje bliskie więzi z rówieśnikami, umiejętność ta jest bardzo pomocna.

Internet

W pandemii nasze życie przeniosło się do internetu. Ma to swoje konsekwencje, dlatego każdy rodzic stoi przed wyzwaniem – jak dobrze wykorzystać kontakt dziecka z internetem, a jak zminimalizować ryzyka i szkody, które on niesie.

Aby chronić dziecko przed niebezpieczeństwami wirtualnego świata:

- ustal zasady korzystania z internetu, dotyczące także czasu spędzanego w sieci, i egzekwuj je od wszystkich domowników
- rozmawiaj – mów dziecku o cyberprzemocy, o niewłaściwych reklamach, o bezpieczeństwie danych osobowych. Poproś je, żeby mówiło Ci o dyskryminacji, wyśmiewaniu się z innych osób czy szantażu i wytłumacz, kiedy mają miejsce takie sytuacje w sieci. Jeśli dziecko niechętnie lub skrycie mówi o kontaktach wirtualnych – wzmóż czujność
- sprawdź, czy urządzenie, z którego korzysta dziecko, ma najnowsze oprogramowanie i programy antywirusowe oraz czy są włączone ustawienia prywatności. Młodszym dzieciom włącz kontrolę rodzicielską, w tym bezpieczne wyszukiwanie.

Przeczytaj także

Drugie śniadanie sprzyja nauce

Dzieci, które nie jedzą drugiego śniadania częściej są rozdrażnione i zdekoncentrowane. Drugie śniadanie to posiłek, który pomoże twojemu dziecku w nauce

Jak prawidłowo siedzieć przy biurku

Jeśli dużo siedzisz przed komputerem, oto kilka wskazówek, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku zachować odpowiednią postawę

Uczeń bezpieczny w internecie

Szkoła online jest dobrym rozwiązaniem w czasie pandemii. Jednak nadużywanie mediów cyfrowych prowadzi do przemęczenia, rozdrażnienia i przeładowania informacjami. Może też zagrozić bezpieczeństwu dziecka