pacjent.gov.pl

Zdrowy powrót do szkoły

Data aktualizacji
2024-05-27

Po wakacyjnym odpoczynku przyszedł czas nauki. Dla niektórych dzieci jest to nowe doświadczenie i kolejny etap w życiu. Dla innych oznacza powrót do szkolnej ławki i obowiązków ucznia. Zadbaj o samopoczucie dziecka i przygotuj je psychicznie do nauki.

Pomyśl, jakie zdrowe nawyki możesz pomóc kształtować z dzieckiem podczas roku szkolnego. Mają one wpływ na:

- prawidłowy rozwój dziecka
- jego zdolności poznawcze
- zdrowie
- samopoczucie.

Na zdrowy styl życia składają się:

- prawidłowe jedzenie
- aktywność fizyczna
- odpowiednia długość i jakość snu.

Zdrowe nawyki żywieniowe

Prawidłowe nawyki żywieniowe możesz pomóc kształtować dziecku od najmłodszych lat:

- zadbaj o zdrowe produkty na stole
- zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowania potraw
- rozpocznij dzień od zdrowego śniadania
- wprowadź regularne posiłki – 4, 5 posiłków co około 3, 4 godziny
- dopilnuj, aby dziecko piło przynajmniej 1,5 litra wody dziennie
- wprowadzaj węglowodany złożone – dobrym źródłem są produkty pełnoziarniste
- ogranicz cukier i sól w diecie dziecka
- zabieraj dziecko na zakupy spożywcze – razem wybierajcie zdrowe produkty.

Więcej przeczytasz na stronie **Diety NFZ**. Znajdziesz tutaj przepisy i wiele porad o zdrowym jedzeniu oraz plany żywieniowe.

Zapobiegaj wadom postawy

Wady postawy w zależności od regionu występują u 50–60% dzieci. Zadbaj już teraz o to, aby Twoje dziecko uniknęło tego problemu w przyszłości:

- zredukuj jego siedzący tryb życia
- zachęcaj dziecko do zwiększonej aktywności ruchowej
- ucz dziecko, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała
- ogranicz korzystanie ze smartfonów – nienaturalnie pochylona głowa nad telefonem obciąża odcinek szyjny
- odpowiednio dostosuj miejsce nauki i wypoczynku dziecka.

Aktywność fizyczna dzieci

Dziecko powinno codziennie być aktywne fizycznie przez co najmniej godzinę. Może wybrać np.:

- poranną gimnastykę
- spacer
- lekcje wychowania fizycznego
- chodzenie pieszo do szkoły
- chodzenie po schodach
- sport indywidualny
- zespołowy taniec.

Przygotuj miejsce do nauki

Ważna jest pozycja, jaką przybiera dziecko. Podczas siedzenia przy biurku dziecko powinno mieć:

- proste plecy
- stopy oparte o podłogę
- kolana ugięte pod kątem 90 stopni
- oparty odcinek lędźwiowy i piersiowy dolny
- przedramiona oparte na biurku
- głowę lekko pochyloną nad stołem.

Zapoznaj się z **materiałami edukacyjnymi**.

Przeczytaj także

Zachęć dziecko do aktywności

Ruch jest kluczem do zdrowia. Spraw, by Twoje dziecko pokochało aktywność od najmłodszych lat

Otyłość u dzieci – same z niej nie wyrosną

Nadmierna masa ciała w młodym wieku może nieść za sobą poważne konsekwencje zdrowotne w dorosłości. Sprawdź, jak możesz pomóc swojemu dziecku

Pielęgniarka szkolna

Pielęgniarka szkolna – lub higienistka szkolna – sprawuje profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniami danej szkoły. Zajmuje się uczniami od klasy „0” (w szkołach podstawowych) do ostatniej klasy szkoły ponadpodstawowej