



## Zdrowy rok szkolny

Nowy rok szkolny to nie tylko czas na naukę, ale także na troskę o zdrowie dziecka. Zobacz, jak IKP i mojeIKP ułatwiają codzienną opiekę zdrowotną

Oto kilka praktycznych rad, które pomogą Ci zadbać o zdrowie dziecka:

**1. Monitoruj zdrowie dziecka na bieżąco**

Dzięki aplikacji mojeIKP oraz Internetowemu Kontu Pacjenta masz łatwy dostęp do e-recept, e-skierowań, historii leczenia, a także szczepień Twojego dziecka. Możesz też na IKP wybrać jego pielęgniarkę czy lekarza POZ, a w aplikacji mojeIKP znajdziesz do nich kontakt telefoniczny.

**2. Zapobiegaj zamiast leczyć**

Nie zapomnij o wizytach kontrolnych u dentysty. Możesz skorzystać z wizyty w [dentobusie](#). Pilnuj kalendarza szczepień. Zapisz swoje dziecko na bezpłatne szczepienia przeciw HPV, które w przyszłości ochroni je przed rakiem. Od 1 września [lat](#).

**3. Zdrowa dieta i aktywność fizyczna**

Dobre [drugie śniadanie](#) jest kluczowe dla koncentracji i energii w szkole. W aplikacji mojeIKP znajdziesz porady dietetyczne na portalu DietyNFZ. Zadbaj również o codzienną aktywność fizyczną dziecka – to inwestycja w jego zdrowie.

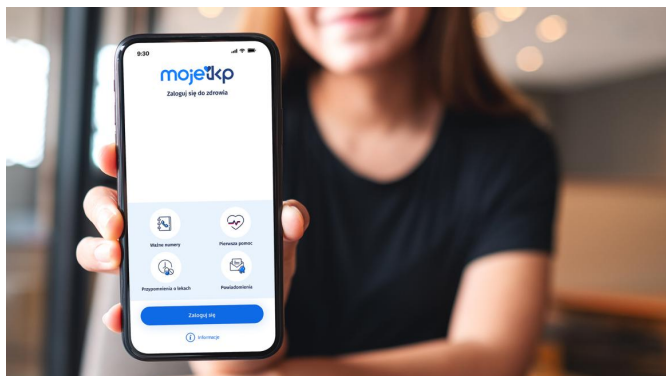
**4. Higiena i zasady bezpieczeństwa**

Po przerwie wakacyjnej warto przypomnieć dziecku o zasadach higieny, szczególnie o myciu rąk. Pomoże to zapobiec infekcjom, które często krążą w szkołach.

[Jak uczyć dziecko zasad higieny](#)

Dzięki regularnym badaniom kontrolnym i korzystaniu z takich narzędzi, jak mojeIKP, możesz zadbać o zdrowie swojego dziecka w nowym roku szkolnym. Powodzenia!

## Przeczytaj też



### Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta



### Tata, mama i mojeIKP

Masz dostęp do danych medycznych Twoich dzieci, a Twój mąż lub żona nie? Teraz możesz upoważnić drugiego rodzica do konta dziecka przez mojeIKP



## **Dla Twojego dziecka**

Twoje dzieci są dla Ciebie najważniejsze nie tylko w Dzień Dziecka. Korzystaj z bezpłatnych aplikacji e-zdrowia, by o nie dbać i mieć dla nich więcej czasu