



## Wspieraj zdrowe nawyki ucznia

**Wkrótce zadzwoni pierwszy dzwonek, rozpocznie się nowy rok szkolny. Pomóż dziecku utrwałać nawyki, które będą pozytywnie wpływać na jego zdrowie i przyswajanie nowej wiedzy**

Nawyki kształtują się już we wczesnym dzieciństwie. Pomagają zautomatyzować codzienne czynności i sposób reagowania na różne czynniki zewnętrzne. Jakie nawyki powinien wypracować uczeń, aby jego nauka była efektywna?

### Drugie śniadanie do szkoły

Nawyki jedzenia drugiego śniadania jest kluczowy dla utrzymania stałego poziomu energii, poprawy koncentracji i dobrych wyników w nauce. Przy zbyt długich przerwach pomiędzy posiłkami dochodzi do spadku poziomu glukozy w krwi, co może wpłynąć negatywnie na formę psychiczną i fizyczną ucznia. Dzieci, które jedzą posiłek w szkole, mają szansę:

- lepiej wykonywać niektóre zadania związane z koncentracją oraz pamięcią
- osiągnąć lepszą formę fizyczną
- mieć lepsze wyniki w wielu przedmiotach.

### Zdrowy lunchbox - inspiracje

W okresie szkolnym dzieci szybko rosną i rozwijają się. Dlatego szczególnie ważne jest zapewnienie im wszystkich składników odżywczych. Posiłek w formie gotowego lunchboxu to rozwiązanie, które sprawia, że uczeń, kiedy tylko poczuje głód, zawsze ma pod ręką pełnowartościowe jedzenie. Dzięki temu nie kuszą go niezdrowe przekąski i słodzone napoje. Zawartość lunchboxu powinna zapewnić energię na cały dzień w szkole. Dlatego jego skład musi być dobrze zbilansowany i urozmaicony. Przepisy na proste i szybkie dania znajdziesz na stronie [Diety NFZ](#) w e-booku [Lunchbox do szkoły](#). Jeśli u twojego dziecka lekarz zdiagnozował celiakię, alergię lub nadwrażliwość na gluten możesz skorzystać z propozycji

[Lunchbox bezglutenowy](#) zawartych w e-booku [bezglutenowy](#).

Pamiętaj, że potrzeby energetyczne dzieci i nastolatków są różne. Dlatego wielkość posiłku będzie zależać m.in. od:

- wieku dziecka
- płci
- czasu spędzonego w szkole
- zajęć pozalekcyjnych
- aktywności sportowej.

Porcję jedzenia, które przygotujesz dziecku na drugie śniadanie, dostosuj do jego indywidualnych potrzeb. Mniej jedzenia spakuj w dni, kiedy dziecko jest 5 godzin w szkole, a więcej kiedy jest 8 czy 9.

**Ważny jest dobrze dobrany pojemnik. Powinien być szczelny, odpowiednio duży i podzielony na przegródki, żeby smaki się nie mieszały. Niektóre pojemniki mają już dołączone małe sztućce, co jest wygodne.**

### Zapewnij aktywność fizyczną na co dzień

Dzieci potrzebują codziennej dawki ruchu do prawidłowego rozwoju. Aktywność fizyczna:

- wzmacnia mięśnie, stawy i kości, co jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju dziecka
- usprawnia umiejętności ruchowe i zdolności motoryczne
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i zapobiega otyłości
- uczy właściwej postawy
- pomaga rozładować napięcie emocjonalne i wpływa na pozytywne samopoczucie
- uczy współpracy, komunikacji i budowania relacji z innymi
- poprawia sprawność umysłową, np. szybkość podejmowania decyzji, umiejętność planowania, skupienie, podzielność uwagi.

Zapewnij dziecku ruch, który pozwoli mu na kompleksowy oraz harmonijny rozwój. Spraw, by ruch był dla niego zabawą, a nie obowiązkiem. Bądź dobrym przykładem, wykonując ćwiczenia razem z dzieckiem. Spędzajcie czas na świeżym powietrzu, spacerujcie, jeźdźcie na rowerze. Dobrym pomysłem będzie również zapisanie dziecka na zajęcia dodatkowe, np. basen, sztuki walki, taniec czy gry zespołowe.

## Dbaj o właściwą postawę ciała dziecka

Ciężkie książki, godziny spędzone przed komputerem, nieprawidłowa pozycja przy biurku i mała dawka ruchu sprzyjają wadom postawy u dzieci. By temu zapobiec zadbaj, by Twoje dziecko nabrało dobrych nawyków, które wspierają prawidłową postawę podczas wzmoczonej nauki. Przypomnij mu o :

- prawidłowej postawie podczas siedzenia przy biurku, chodzenia czy siedzenia na kanapie
- systematycznym wstawaniu i odchodzeniu od komputera lub biurka, by się rozprostować
- unikaniu:
  - noszenia ciężkiego plecaka na jednym ramieniu
  - długiego patrzenia z pochyloną głową w ekran smartfona.

**Ważne! Zbyt ciężki plecak to prosta droga do przeciężeń i niekorzystnych zmian układu kostno-mięśniowego. Naucz dziecko pakować tylko to, co potrzebne na dany dzień.**

## Przypomnij o zasadach higieny

Prawidłowe nawyki higieniczne przede wszystkim chronią nas przed zakażeniami i chorobami. Są też ważne w relacjach społecznych. Po przerwie wakacyjnej przypomnij dziecku o zasadach higieny. Pomoże to zapobiec infekcjom, które często krążą w szkołach. 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
- myło regularnie ręce.

**Pamiętaj o regularnym wykonywaniu bilansu zdrowia dziecka. To okazja by sprawdzić, czy dziecko dobrze się rozwija. Można też w ten sposób wykryć ewentualne wady rozwojowe i choroby. O bilansach zdrowia przypominamy na stronie [Akademia NFZ](#) w [Kalendarzu badań](#).**

## Wspieraj regularny tryb życia

Stale pory na codzienne czynności wspierają prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, budują poczucie bezpieczeństwa i uczą dyscypliny. Dlatego warto przestrzegać stałych godzin na wstawanie, sen, odrabianie lekcji, zabawę i wypoczynek. Pomoże to dziecku, ale i Tobie, wywiązywać się z obowiązków i zadań bez nadmiernego stresu. Pozwoli też znaleźć czas na relaks oraz ułatwi przyswajanie nowych wiadomości.

## Przeczytaj także



### Kto czuwa nad zdrowiem uczniów?

Profilaktyka, promocja zdrowia oraz opieka stomatologiczna – to podstawowe elementy opieki zdrowotnej nad uczniami, które są realizowane w szkole



### 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



## Jak skomponować drugie śniadanie do szkoły

Co spakować dziecku do szkoły, żeby jego drugie śniadanie było smaczne i zdrowe? Przedstawiamy kilka prostych pomysłów na odżywcze posiłki i wskazówki, jak je przygotować

