pacjent.gov.pl

Wspieraj zdrowe nawyki ucznia

Data aktualizacji
2025-08-29

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

Nawyk 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 zawartych w e-booku **Lunchbox bezglutenowy**.

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

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

Porcję jedzenia, które przygotowujesz 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.**

Zapewniaj 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, jeździe 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 wzmożonej nauki. Przypominaj 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 przeciążeń i niekorzystnych zmian układu kostno-mięśniowego. Naucz dziecko pakować tylko to, co potrzebne na dany dzień.**

Przypominaj o zasadach higieny

Prawidłowe nawyki higieniczne przede wszystkim chronią nas przed zarazkami 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

Stałe 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