pacjent.gov.pl

Witaj szkoło!

Data aktualizacji
2026-08-31

Wprowadzenie pozytywnych wzorców zachowania zapewnia dziecku prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny oraz buduje silną odporność. Wymaga to wysiłku, samozaparcia i konsekwencji w działaniu, ale warto wyjaśniać dziecku, jakie korzyści z tego płyną.

Zapewniaj dziecku aktywność fizyczną na co dzień

Ruch pozwala na kompleksowy oraz harmonijny rozwój dziecka. Spraw, aby ćwiczenia były dla niego zabawą, a nie obowiązkiem. Bądź dobrym przykładem. Spędzajcie wspólnie czas na świeżym powietrzu, spacerujcie, wybierajcie się razem na rower. Dobrym pomysłem będzie również zapisanie dziecka na zajęcia dodatkowe, np. basen, sztuki walki, taniec, czy gry zespołowe. Pamiętaj, że aktywność fizyczna:

- wzmacnia mięśnie, stawy i kości, co jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju dziecka
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i zapobiega otyłości
- przyczynia się do zachowania właściwej postawy ciała
- 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.

Przygotuj drugie śniadanie do szkoły

Nawyk jedzenia drugiego śniadania pozwala dziecku utrzymać stały poziom energii i pozytywnie wpływa na jego koncentrację. Przy zbyt długich przerwach pomiędzy posiłkami dochodzi do spadku poziomu glukozy w krwi, co może osłabić 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 nauce.

Szczególnie ważne jest zapewnienie dzieciom 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. Przepisy na proste i szybkie dania znajdziesz na portalu Narodowego Funduszu Zdrowia, na stronie

Diety NFZ w e-booku **Lunchbox do szkoły**. Jeżeli u twojego dziecka lekarz zdiagnozował celiakię,

alergię lub nadwrażliwość na gluten możesz skorzystać z propozycji posiłków zawartych w e-booku

Lunchbox bezglutenowy.

Dbaj o właściwą postawę ciała dziecka

Ciężkie książki, godziny spędzone przed komputerem, nieprawidłowa pozycja przy biurku i mała dawka ruchu sprzyjają wadom postawy. By temu zapobiec, przypominaj dziecku o:

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

> **Pamiętaj! 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 dziecku o zasadach higieny

Prawidłowe nawyki higieniczne, przede wszystkim chronią nas przed zarazkami i chorobami. Są też ważne w relacjach społecznych. Zwracaj uwagę, aby dziecko:

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

> **Pamiętaj o regularnym wykonywaniu bilansu zdrowia dziecka. To okazja, by sprawdzić, czy dziecko dobrze się rozwija. O bilansach zdrowia przypominamy na portalu**
>
> **Narodowego Funduszu Zdrowia, na stronie Akademia NFZ w Kalendarzu badań.**

Wspieraj regularny tryb życia

Stałe pory na codzienne czynności pozytywnie wpływają na 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.

Naucz dziecko świadomego korzystania z urządzeń cyfrowych

Dobrze dobrane treści cyfrowe mogą wspierać rozwój językowy, matematyczny i zdolności kreatywne dziecka. Jednak stała styczność z urządzeniami cyfrowymi, takimi jak smartfony, tablety i komputery, niesie za sobą również zagrożenia. Aby dziecko zachowało higienę cyfrową, naucz je odpowiedniego podejścia do korzystania z urządzeń elektronicznych

- Ustal jasne zasady korzystania z telefonu i internetu.

- Tłumacz dziecku, jakie treści są wartościowe, a jakie mogą być szkodliwe.
- Ucz dziecko, że nie wszystko w internecie jest prawdziwe i warto to sprawdzać.
- Pokazuj dziecku, jak chronić swoje dane i nie udostępniać informacji obcym osobom.
- Dawaj dobry przykład i ograniczaj korzystanie z telefonu przy dziecku.
- Reaguj spokojnie, gdy pojawią się trudności. Wspólnie szukajcie rozwiązań.
- Dawaj dziecku wsparcie i poczucie bezpieczeństwa, aby wiedziało, że może do Ciebie przyjść z każdym problemem.
- Ucz dziecko zasad bezpieczeństwa w internecie i reaguj bez obwiniania, gdy stanie się ofiarą hejtu.

Przeczytaj także

Zdrowie dziecka – dbaj o nie codziennie

Niemowlak, przedszkolak i nastolatek – każde dziecko ma swoje potrzeby. Dbasz o nie od pierwszych dni, chronisz, pielęgnujesz, aby było zdrowe i szczęśliwe

Internetowe Konto Pacjenta dla dzieci i młodzieży

O dostępie dzieci i młodzieży do Internetowego Konta Pacjenta rozmawiamy z kierownikiem projektu e-zdrowie Andrzejem Sarnowskim

Dojrzewanie – trudny czas dla nastolatka

Gdy dziecko dojrzewa, przechodzi wielkie zmiany. To może być trudny czas dla młodego człowieka i dla rodziny