

**BROSZURA DLA RODZICÓW**

[www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl](http://www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl)

## **MOJE DZIECKO IDZIE DO SZKOŁY**

### **Szanowni Państwo!**

Rozpoczęcie nauki w szkole to przełomowy moment w życiu dziecka, a także jego rodziny. Najbliższe lata będą okresem bardzo ważnym nie tylko z powodu zdobywanej przez dziecko wiedzy, ale także czasem istotnym dla jego zdrowia. W wieku szkolnym może rozwinąć się szereg poważnych problemów zdrowotnych, takich jak wady postawy, zaburzenia wzroku czy otyłość. W tym wieku także kształtuje się wiele nawyków, utralają się zachowania, które będą umacniać zdrowie lub jemu szkodzić.

Państwa dziecko powinno zostać tak przygotowane w rodzinie i szkole, aby umiało żyć zdrowo i bezpiecznie.

Na ten piękny okres w życiu Państwa Rodziny Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu oraz Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej – Oddział Terenowy w Poznaniu przygotowały ten krótki poradnik, który ma na celu zwrócić Państwa uwagę na kilka istotnych problemów zdrowia Waszych dzieci, a zwłaszcza podkreślić to, co można zrobić, aby ich zdrowie umocnić i zapobiec chorobom. Jeśli skorzystacie Państwo chociaż z niektórych zaleceń zawartych w tej broszurce, to trud jej autorów nie pójdzie na marne. Przekazując tą książeczkę życzę Państwu, abyście mogli cieszyć się zdrowiem i sukcesami Waszych dzieci oraz aby oprócz wiedzy w wielu przedmiotach szkolnych dzieci zdobyły takie umiejętności i nawyki ważne dla zachowania zdrowia.

prof. A.M. dr hab. Jacek Wysocki  
Konsultant Wojewódzki w dziedzinie pediatrii  
dla Województwa Wielkopolskiego

## Przygotowanie dziecka do szkoły - co zrobić, aby dziecko cieszyło się, że idzie do szkoły?

Większość dzieci w wieku 6-7 lat uwielbia się bawić. Podczas zabawy w grupie dzielą się rolami, wymyślają scenariusze odtwarzające w mniejszym bądź większym stopniu rzeczywistość. Potrafią wyrażać swoje zdanie, argumentować i spierać się. Są ciekawe świata, zadają pytania. **Dojrzałość układu nerwowego** przejawiająca się w zdolnościach do myślenia, systematycznego uczenia się, skupiania uwagi świadczy o **gotowości do podjęcia nauki w szkole**.

**Nauka w szkole** stanowi dla dziecka ogromne wyzwanie, może być źródłem stresu, niepokoju, a pierwsze niepowodzenia - na gruncie zadań szkolnych czy kontaktów z rówieśnikami - mogą wpłynąć znacząco na dalsze życie i rozwój człowieka. **Ważne jest, aby Rodzice pomagali dzieciom pokonać trudności i przygotowali je do nauki w szkole.**

Pierwszym i zasadniczym **źródłem stresu** dla dziecka jest nowość miejsca - klasy, nauczycielki, innych dzieci, brak wiedzy na temat tego, co będzie się działo w szkole. Napięcie i lęk są często wzmagane przez starsze dzieci albo innych dorosłych, którzy straszą dziecko szkołą, mówiąc „teraz skończyło się dzieciństwo”, „koniec zabawy” itp.

Najlepiej byłoby przed rozpoczęciem nauki **pozytywnie wyrażać się o szkole**, opowiadać dziecku że nauczy się tam bardzo dużo o świecie, o tym, jak skonstruowane są maszyny, skąd się biorą wulkany, co to są dinozaury itp.

Początek szkoły jest trudny również dlatego, że część dzieci po raz pierwszy **rozstaje się** na dłuższy czas z Rodzicami. Może to wzbudzać u dziecka lęk. Warto już wcześniej przyzwyczajać dziecko do rozstań, zawsze umawiając się na określoną godzinę powrotu, a potem dotrzymywać umowy. Po pewnym czasie chodzenia do szkoły np. dwóch tygodniach, można dziecko odbierać później, ale zawsze powinno wiedzieć o której godzinie.

**Pewność siebie** buduje u dzieci także przekonanie, że już coś umieją. Jedną z ważniejszych umiejętności, z którą dziecko powinno przyjść do szkoły jest samodzielność – w jedzeniu, ubieraniu, myciu się itp. Dzięki temu dziecko nigdy nie będzie ostatnie i nie będzie oceniać siebie negatywnie.

**Poczucie kompetencji** wzmacnia dziecko w relacjach rówieśniczych. Należy zatem zachęcać je do nawiązywania przyjaźni w klasie, wspólnej zabawy, a nie tylko rywalizacji i walki np. o zabawki.

Początki nauki w szkole **zawsze** są dla dziecka sytuacją trudną. Prędzej czy później będzie narażone na niepowodzenia –w kontaktach z innymi dziećmi, nauczycielem, który nie zawsze dostrzeże zaangażowanie dziecka, czy też czegoś po prostu nie będzie umiało.

**Rodzice powinni pamiętać o rozmowie z dzieckiem**, pytać je często o to co robi, się zdarzyło. Warto przyzwyczaić je do tego typu rozmowy jeszcze przed rozpoczęciem nauki. Dzięki temu można rozpoznać niepokojące stany emocjonalne i wesprzeć dziecko, pocieszyć je, podpowiedzieć nowe sposoby rozwiązywania trudności.

Najważniejsze jest jednak przyjęcie przez Rodziców podstawowego założenia, że **początki szkoły są trudne**. Prędzej czy później dziecko napotka trudności. Emocje wówczas pojawiające się są prawdziwe, a zadaniem Rodzica jest udzielenie dziecku pomocy i wsparcia.

Gdy po upływie miesiąca nauki **dziecko nadal ma problemy** z adaptacją, pojawią się nowe zachowania np. agresja lub nauczyciel zauważy trudności w opanowaniu materiału szkolnego wówczas warto zastanowić się nad wizytą u psychologa. Specjalista zdiagnozuje przyczyny trudności szkolnych i wdroży określone działania.

**Pamiętajmy !**

**Dobry start szkolny ma zasadnicze znaczenie dla dalszej edukacji, która może trwać kolejne 16 lat lub nawet dłużej.**

**Dziecko pozytywnie nastawione do nauki chętniej będzie się uczyło i cieszyło z każdej nowej informacji.**

## Zdrowe odżywianie dziecka w wieku szkolnym

**Każdy rodzic troszczy się o swoje dziecko najlepiej jak potrafi.** Wiedząc, że rozwijający się młody organizm potrzebuje szczególnej opieki i troski, w naturalny sposób **zwracamy uwagę na to co i kiedy zjada nasze dziecko.** Niestety nie wystarczy postanowić sobie – „od dziś karmię moje dziecko zgodnie z najnowszymi doniesieniami medycznymi”, wspomagać się licznymi radami żywieniowców z prasy, radia, telewizji czy Internetu - a nadal samemu zjadać się posiłkami typu fast-food, mrożonymi półproduktami, „posiłkami w proszku” czy innymi przekąskami, ignorując konieczność umieszczenia w codziennej diecie warzyw i owoców, chudego mięsa, ryb czy produktów wysokobłonnikowych.

Rodzice powinni nabrać przekonania, że **w prawidłowym żywieniu** swojego dziecka najważniejsze są jego własne przyzwyczajenia i to one w znacznym stopniu kształtują nawyki żywieniowe dzieci!

Tak w wychowywaniu dziecka, jak i w jego żywieniu najważniejsza zasada to – „**Ucz, dając przykład**”. Racjonalne odżywianie jest dla młodego organizmu jedną z ważniejszych inwestycji na przyszłość. Pozwoli na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji w wieku dojrzałym.

W wieku szkolnym występują **zwiększone potrzeby żywieniowe** ze względu na:

- intensywny wzrost,
- dużą aktywność fizyczną,
- sprawność umysłową.

**Rozwijającemu się organizmowi konieczne trzeba dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pożywienia:** białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i składników mineralnych oraz **zadbać o ich właściwy rozkład w ciągu dnia i liczbę posiłków.**

Zapotrzebowanie na energię u zdrowego dziecka w wieku 6-7 lat wynosi 1900 – 2200 kcal, w zależności od jego wzrostu, masy ciała i codziennej aktywności fizycznej. Podstawową zasadą diety jest ograniczenie wartości energetycznej pożywienia, ale jedynie kosztem węglowodanów prostych (cukier, słodycze) i tłuszczu. **Należy umiejętnie podejmować decyzje żywieniowe, żeby uwzględnić wszystkie niezbędne składniki.** Zwróćmy uwagę na nasze dziecko i podejźmy do jego Żywienia indywidualnie.

Wiek wczesnoszkolny to okres, w którym **dziecko uczy się prawidłowych zachowań i jednocześnie wykazuje duże zainteresowanie zdrowiem własnym i swoich najbliższych.** Warto wykorzystać to na co dzień.

### **Pamiętajmy o następujących zasadach:**

1. Codzienne wyżywienie należy rozłożyć na 5 posiłków i podawać je regularnie.
2. Potrawy należy podawać w małych porcjach, aby nie przyzwyczajać dziecka do pozostawiania resztek na talerzu, ale również do zjadania zbyt dużych porcji.
3. Jadłospis i posiłki najlepiej urozmaicać podając różnorodne potrawy gotowane w wodzie lub na parze, zapiekane, duszone i smażone.
4. Nie podawać słodyczy między posiłkami, aby nie zmniejszać apetytu i łaknienia.
5. Nie karcić dziecka za zbyt powolne jedzenie lub niejedzenie.
6. Dbać o estetyczny wygląd stołu i podanych posiłków (estetycznie i ciekawie podana potrawa może wzbudzić nieco apetyt dziecka).
7. Zachęcać i angażować dziecko do planowania codziennego jadłospisu, wspólnych zakupów oraz rodzinnego gotowania.

### Niezbędne składniki pożywienia

**Białko** – jest najważniejszym i podstawowym składnikiem budulcowym mięśni, kości, skóry i tkanek. Źródłem białka są mleko, mięso, ryby. Roślinnym źródłem białka są soja i ryż.

**Tłuszcze** – są odpowiedzialne za odporność organizmu, produkcję i prawidłowe funkcjonowanie hormonów, ułatwiają wchłanianie witamin A, D, E i K. Źródłem „dobrych i wartościowych” tłuszczu są oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona.

**Węglowodany** – dostarczają energii potrzebnej dziecku do życia i rozwoju. Źródłem węglowodanów są produkty zbożowe: pieczywo, płatki owsiane i pszenne, makaron oraz owoce.

**Witaminy** – są niezbędne do prawidłowego rozwoju młodego organizmu, zapobiegają wadom wzroku, krzywicy, uodparniają organizm przed różnymi infekcjami.

**Błonnik** – jest to składnik niezbędny do prawidłowego trawienia pokarmu. Zapewnia prawidłową przemianę materii. Źródłem błonnika są owoce, szczególnie suszone takie jak morele i śliwki, warzywa oraz pieczywo pełnoziarniste.

**Składniki mineralne** – są materiałem budulcowym kości, tkanek, mięśni. Odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i pracy serca oraz regulują gospodarkę wodną organizmu. Składniki mineralne znajdują się w owocach, warzywach, produktach zbożowych, w podrobach i mleku.

**Woda** – jest niezbędna do życia i odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Może być podawana w formie różnych herbatek, soków lub w czystej postaci.

### **Niezastąpiony zestaw, z którego powinna składać się codzienna dieta dziecka**

**Mleko i przetwory mleczne** są podstawowym źródłem wapnia, który jest nieodzownym budulcem kości i zębów.

· Dzieci pomiędzy 3 a 6 rokiem życia potrzebują średnio 600 mg wapnia dziennie. Pomiędzy 9 a 18 rokiem życia kiedy organizm buduje aż połowę masy kostnej, zalecana wapnia zwiększa się dwukrotnie,

· Ponieważ kości dziecka stale rosną, stają się mocniejsze i gęstnieją, magazynują dodatkowo zapas wapnia potrzebny na później,

· Wapń jest równie istotny w diecie dorosłego człowieka – zapobiegania m.in. osteoporozie, pomaga regulować ciśnienie krwi, ma też działanie antynowotworowe (redukuje możliwość wystąpienia raka okrężnicy),

Poza wapniem nabiał dostarcza także inne potrzebne dla zdrowia składniki, jak witamina D, białko, potas, witaminę A, witaminę B12, ryboflawinę, niacynę i fosfor.

#### ***Produkty polecane:***

- mleko – pełne, z obniżoną ilością tłuszczu, smakowe,
- jogurt, maślanka, kefir,
- sery białe – wszystkie rodzaje, żółte i topione,
- budynie i inne potrawy z mleka
- koktajle mleczne,
- masło,
- lody.

Polecane są również produkty mleczne fermentowane (jogurt naturalne, kefiry, twarogi, zsiadłe mleko, a nawet sery żółte), gdyż bakterie zawarte w tych produktach częściowo wykonują „pracę” za nasz układ trawienny. Produkty te zawierają przyjazne dla naszej flory bakteryjnej „mikroby”, polecane szczególnie po kuracjach antybiotykowych.

**Produkty zbożowe** zawierają m.in. żelazo, witaminę E, witaminy z grupy B.

· Złożone węglowodany są istotnym źródłem energii, natomiast w przemianie węglowodanów i uwolnieniu i wykorzystaniu energii biorą udział witaminy z grupy B; niedobory witamin z grupy B może być także przyczyną chorób skóry i zaburzeń w funkcjonowaniu systemu nerwowego;

· Mikroelementy, np. żelazo jest podstawowym składnikiem hemoglobiny, białka transportującego tlen do wszystkich komórek ciała;

· Błonnik wspomaga procesy trawienne i obniża ryzyko niektórych chorób nowotworowych, np. jelita grubego.

Najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie produktów otrzymanych z mąki nieocyszczonej, czyli z mąki razowej, graham bądź też z mąki grubo mielonej. Wskazane jest też spożywanie produktów otrzymanych bez użycia drożdży.

**Warzywa i owoce** są źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, a także przeciwutleniaczy. Związki te są potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz zachowania zdrowia, zapobiegają infekcjom i wielu innym chorobom. Nawyk spożywania warzyw i owoców chroni Twoje dziecko przed chorobami cywilizacyjnymi w dorosłym wieku – podawaj je więc codziennie do każdego z pięciu posiłków!

**Mięso i wędliny** zawierają białka o najwyższej wartości biologicznej. Białko jest podstawowym składnikiem budulcowym komórek i tkanek. Jego niedobór ma poważne konsekwencje: np. zahamowanie wzrostu, zmniejszoną odporność na choroby zakaźne.

W przygotowaniu śniadań najczęściej stosowane są wędliny warto jednak zamiennie używać mięsa – jest trwalsze, smaczniejsze, nie zawiera konserwantów i komponentów smakowych.

**Jaja** to także pełnowartościowe produkty białkowe, które dostarczają prawie wszystkich witamin (z wyjątkiem witaminy C) oraz licznych składników mineralnych (fosfor, chlor, siarka, potas, sód, wapń, żelazo, magnez). Jednakże nie mogą być spożywane bez ograniczeń, żółtko jest bowiem źródłem cholesterolu.

**Ryby** to samo zdrowie – łatwo przyswajalne białko, witaminy z grupy B, A, D i E, wielonienasycone kwasy tłuszczowe i mikroelementy – dlatego nie powinno zabraknąć ich w diecie małego dziecka.

Ryby są niezastąpionym źródłem:

- fosforu – odpowiedzialny za kości i nerki,
- magnezu – wzmacnia kości i mięśnie,
- witaminy A – zapobiega nowotworom i wzmacnia odporność,
- witaminy D – dba o mięśnie, stan skóry,
- witamin z grupy B – niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

### **Smaczne i zdrowe**

Obok planowania żywienia, a więc ustalania odpowiedniej porcji oraz układania jadłospisu, ważnym elementem jest także **prawidłowe przygotowanie potraw**. Może się zdarzyć, że mimo prawidłowo zaplanowanego jadłospisu i użycia dobrych jakościowo surowców, wartość odżywcza i smakowa potraw będzie obniżona na skutek niewłaściwego ich przygotowania.

**Smaczne przygotowanie potraw** wymaga prawie zawsze łączenia ze sobą różnych produktów oraz stosowania odpowiednich surowców jako dodatków, na przykład doprawianie zup i sosów żółtkiem jaja, śmietaną, doprawianie sałatek olejem, majonezem, sokiem z cytryny, dodanie mleka do ciast itp. Wszystko to wpływa korzystnie nie tylko smak i estetyczny wygląd potraw, ale również podnosi ich wartość odżywczą.

### **Zdrowe kanapki**

Do łączenia różnych produktów świetnie nadają się surówki, sałatki oraz kanapki.

**Kanapki** to najszybszy i najprostszy posiłek, a w wielu domach jada się je na śniadania i na kolacje. Pomysłów na kanapki są tysiące, a ich kolorowy wygląd może zachęcić do jedzenia nawet niejadka.

**Zdrowe kanapki** najlepiej przyrządzać na ciemnym, np. wieloziarnistym pieczywie z dodatkiem wysokiej jakości margaryny z olei roślinnych. Tłuszcz roślinny, w tym oleje i margaryna, są jedynym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych w zdrowej diecie. Do kanapek świetnie nadają się dodatki z podstawowych grup produktów, a więc warzywa – sałata, kielki, papryka, nabiał – sery, jajka, oraz mięso – np. tuńczyk czy wędliny z drobiu.

### **Śniadanie to podstawa!**

Dziecko rano musi mieć czas na spokojne zjedzenie śniadania. Nie zapominajmy też o przygotowaniu kanapki do szkoły.

**Potrzebujemy wartościowego śniadania**, by rozpocząć nowy dzień. Tak jak samochód potrzebuje niezanieczyszczonego, dobrego paliwa, by wyruszyć w trasę, tak i nasze dziecko, aby miało siłę iść do szkoły i aktywnie uczestniczyć w zajęciach musi zjeść śniadanie.

**Niedopuszczalne jest zaniedbywanie śniadań**, zwłaszcza jeśli chodzi o potrzeby dzieci. Śniadanie umożliwia dzieciom zaspokojenie ich potrzeb żywieniowych i daje zastrzyk energii potrzebnej do zabawy i nauki.

Badania dowodzą, że:

- Dobrze zaplanowane śniadanie z produktami żywieniowymi z 5 grup zaspakaja około 1/4 dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze.
- Brak śniadań w codziennej diecie powoduje wystąpienie niedoboru składników odżywczych, który trudno jest dziecku „nadrobić” w ciągu dnia.
- Dzieci regularnie spożywające pełnowartościowe śniadania łatwiej koncentrują się na nauce, są bardziej zrównoważone, opanowane, mniej drażliwe, mają większą odporność i więcej „sił witalnych”.

### **Pamiętajmy !**

**Rozwijającemu się organizmowi koniecznie trzeba dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pożywienia: białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i składników mineralnych oraz zadbać o właściwy rozkład i liczbę posiłków.**

### **Przygotowując posiłki pamiętajmy o przestrzeganiu zasad higieny**

Nawet najbardziej racjonalne żywienie bez **zachowania zasad higieny** może zaszkodzić. Wiele produktów żywnościowych łatwo się psuje w wyniku działania drobnoustrojów, zwłaszcza wtedy, gdy przechowywane są zbyt długo, w zbyt wysokiej temperaturze.

Efektom spożycia produktów żywnościowych, w których namnożyły się szkodliwe dla zdrowia drobnoustroje, jest choroba określana jako "**zatrucie pokarmowe**".

Drobnoustrojami, które najczęściej wywołują zatrucia pokarmowe, są:

- pałeczki Salmonella,
- gronkowce,
- laseczki jadu kielbasianego.

**Aby uniknąć bardzo dokuczliwych**, a czasem nawet **niebezpiecznych** dla życia skutków **zatruc** **pokarmowych** należy:

- Dokładnie myć ręce wodą i mydłem:
- przed przystąpieniem do przygotowywania potraw,
- przed przystąpieniem do spożywania posiłków,
- po tzw. czynnościach brudnych, np. obieraniu ziemniaków i warzyw, patroszeniu ryb, drobiu, przygotowywaniu surowego mięsa, dotykaniu skorup jaj,
- po każdej bytności w ubikacji.
- Unikać spożywania surowych jaj lub sporządzonych z nich nie gotowanych dań.
- Używać świeżych, dobrej jakości produktów żywnościowych (zawsze sprawdzać datę przydatności do spożycia).
- Myć i wyparzać jaja (przez 10 sekund w temp. 80 0 C przed użyciem do sporządzania potraw).
- Izolować produkty spożywcze wymagające obróbki cieplnej od produktów gotowych do bezpośredniego spożycia.
- We właściwy sposób przechowywać produkty spożywcze i dania gotowe w lodówce - zwracać uwagę na zalecany czas i temperaturę przechowywania.
- Nie zamrażać ponownie produktów rozmrożonych!

W razie wystąpienia objawów chorobowych tylko lekarz może postawić właściwą diagnozę i zalecić skuteczne leczenie.

### ***Pamiętajmy!***

***Czyste ręce i sprzęt, dokładne mycie warzyw i owoców, wyparzenie jaj oraz przestrzeganie zasad stosowania produktów świeżych, z ważnym terminem przydatności do spożycia zapobiega zatruciom pokarmowym.***

## Zapobieganiu nadwadze i otyłości u dzieci

Największym problemem współczesnej medycyny w krajach ekonomicznie rozwiniętych jest epidemia chorób cywilizacyjnych, w tym przede wszystkim otyłości.

**Otyłość** jest przewlekłą chorobą spowodowaną nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej. Prawdopodobieństwo, że otyłe dziecko czy nastolatek będzie cierpiało na nadwagę również jako osoba dorosła wynosi 70%. Dzieci z otyłością nie są w pełni zadowolone ze swego życia. Otyłość sprawia, że nie są akceptowane przez rówieśników, nie spełniają zadań stawianych przez szkołę, rodzinę i otoczenie.

U dzieci z nadwagą i otyłością **istnieje skłonność** do zmian w układzie kostnowstawowym. Schorzeniami współistniejącymi są bardzo często koślawość kolan, boczne skrzywienia kręgosłupa, płaskostopie. Otyłości towarzyszą liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego i innych narządów. W około 20% przypadków otyłości dziecięcej występuje nadciśnienie tętnicze.

**Przekarmianie** w okresie wczesnego dzieciństwa prowadzi do rozwoju zwiększonej ilości komórek magazynujących tłuszcz w organizmie i w efekcie do otyłości. Dlatego w żywieniu dziecka należy kierować się jego apetytem i aktywnością fizyczną.

**Zapotrzebowanie na energię** u zdrowego dziecka w wieku 6-7 lat wynosi 1900 – 2200 kcal, w zależności od jego wzrostu, masy ciała i codziennej aktywności fizycznej.

Podstawową zasadą diety jest ograniczenie wartości energetycznej pożywienia, ale jedynie kosztem węglowodanów prostych (cukier, słodczyce) i tłuszczu.

**W diecie trzeba uwzględnić niezbędne składniki, tylko w odpowiednio dobranej ilości.**

Bardzo poważnie trzeba potraktować **regularne pory posiłków**. Nie powinno się dokarmiać dziecka pomiędzy głównymi posiłkami. Norma to 5 posiłków dziennie, podawanych w odstępach 2 -3 godzinnych. Zawsze pamiętajmy o tym, aby podawać dziecku rozsądnie ilości jedzenia. Bardzo ważne jest aby dziecko nie czuło głodu.

**Różnorodność pokarmu** zapewnia z reguły odpowiednią dawkę witamin i składników mineralnych. Decyduje o tym zarówno jakość pożywienia jak i sposób jego przygotowania. W diecie dziecka wskazane jest spożywanie różnorodnych warzyw, owoców i produktów z pełnego ziarna (razowe pieczywo, kasze, płatki zbożowe, muesli), które są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika niezbędnego do prawidłowej przemiany materii. Podawane dziecku potrawy muszą być wysokiej jakości, jak najmniej przetworzone.

Z tego powodu powinno się maksymalnie ograniczyć żywność konserwowaną w jadłospisie dziecka. W okresie zimowym można stosować mrożonki, które zachowują najwięcej witamin i składników mineralnych.

**Ograniczenie spożywania słodczy** powinno się wiązać ze zwiększonym spożyciem warzyw w różnej postaci oraz niskokalorycznych owoców ( arbuzy, truskawki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, jabłka).

Trzeba też zadbać, aby w codziennym jadłospisie dziecka **nie zabrakło produktów, które są źródłem białka**: mleko 2%, kefir, chudy jogurt, niskotłuszczowe sery, ryby, mięso i wędliny drobiowe. Unikać natomiast należy śmietany, tłustych serów, kielbas, parówek, pasztetów.

Nie należy **gasić pragnienia** dziecka słodkimi napojami. Jeżeli chcemy podawać dziecku soki, to najlepiej świeżo wyciśnięte z owoców i warzyw lub rozcieńczone w proporcji 1:2 z wodą mineralną. Wskazana jest natomiast woda mineralna niegazowana, kawa zbożowa, herbatki ziołowe.

Należy pamiętać, że **podstawą zdrowego sposobu odżywiania się są w dzieciństwie nawyki**. Wtedy właśnie dziecko uczy się podstawowych czynności, wzorując się na najbliższym otoczeniu. Dotyczy to także jedzenia. Można włączyć dziecko do robienia zakupów bądź przygotowywania niektórych potraw, szczególnie surówek, które samodzielnie zrobione będą zapewne lepiej smakowały.

Poza dietą ważne jest skłanianie dziecka ku **ciekawym formom aktywności fizycznej**: marsz, pływanie, jazda na rowerze, na nartach, gra w piłkę, tenis. Należy ćwiczyć co najmniej 5 razy w tygodniu, przez ponad 30 minut dziennie. Nie należy stosować ćwiczeń bezpośrednio po posiłku.

Uzyskane zmniejszenie objętości tkanki tłuszczowej ma wpływ na poprawę kondycji układu kostno- stawowego dziecka, a tym samym, na zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia dolegliwości bólowych stawów obwodowych i kręgosłupa w wieku dorosłym.

Istotną korzyścią spadku masy ciała jest obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, a także poprawa stanu psychicznego i samopoczucia dziecka.

Jeżeli dziecko jest otyłe - **bardzo ważne jest przewycięzanie problemów wspólne z dzieckiem.** Osiąga ono wówczas lepsze wyniki, co w rezultacie prowadzi do zmniejszenia ryzyka pojawienia się powikłań w dorosłym życiu.

### **Pamiętajmy !**

**Najważniejsze elementy zapobiegania nadwadze i otyłości to odpowiednia dieta i aktywność fizyczna . Odchudzając dziecko należy zmienić dietę całej rodziny.**

### **Higiena jamy ustnej**

Na stan uzębienia naszych dzieci wpływa przede wszystkim **racjonalne odżywianie** oraz **poziom higieny** jamy ustnej. Pokarmy powinny być bogate w białko, wapń oraz witaminy i sole mineralne, spożywane w określonych porach dnia z zachowaniem przynajmniej 2-godzinnych przerw między posiłkami(szkodliwe jest tzw. podjadanie). Po każdym, nawet najmniejszym, posiłku zęby narażone są na atak kwasów produkowanych przez bakterie znajdujące się w jamie ustnej. W ten sposób powstaje próchnica.

**Próchnicy i innym schorzeniom jamy ustnej można skutecznie zapobiegać**, przestrzegając pewnych zasad:

- Zęby należy myć (2-3 min.) przynajmniej rano po śniadaniu i wieczorem przed snem. Po każdym posiłku, jeśli nie ma warunków do oczyszczenia zębów, jamę ustną trzeba wypłukać czystą wodą. Są to podstawowe zabiegi higieniczne.
- Warto **używać pasty z fluorem** (porcja pasty wielkości groszku) - dostarczanie fluoru jest szczególnie ważne w okresie mineralizacji młodych zębów tj. do około 16 roku życia. Stosowanie pasty z fluorem jest jednak korzystne przez całe życie, ponieważ pomaga leczyć początkowe postacie próchnicy.
- **Używać szczoteczki o miękkim włosiu, giętkiej rękojeści** ( pomaga chronić dziąsła i zęby przed uszkodzeniem). Szczoteczkę po każdym użyciu należy pozostawić do wyschnięcia. Powinno się wymieniać szczoteczkę na nową średnio co 6-8 tygodni (np. gdy jej włoski są trwale odkształcone).
- W okresie szkolnym występuje **duże zapotrzebowanie na składniki budulcowe** także niezbędne do rozwoju zębów dziecka. Należy jeść pokarmy bogate w białko, wapń (np. nabiał, rośliny strączkowe, orzechy, ryby) oraz w fosfor( np. ziarna pszenicy, mak, pestki dyni).
- Należy zdecydowanie **ograniczyć jedzenie słodczy** (zwłaszcza batonów i ciastek oblepiających zęby) oraz picie Osłodzonych napojów (typu cola, słodzone soki i herbata). Pragnienie najlepiej gasić wodą mineralną.
- **Regularne wizyty u stomatologa** (u dzieci raz na kwartał), pomagają przeciwdziałać chorobom jamy ustnej. Lekarz doradzi jakie stosować środki zapobiegawcze, sprawdzi stan zębów i dziąseł, oceni prawidłowość rozwoju.

### **Pamiętajmy!**

**Prawidłowe mycie zębów, ograniczenie spożycia słodczy, kontrola stanu jamy ustnej u stomatologa to podstawy zdrowych zębów.**

### **Ochrona wzroku dziecka**

Nikogo nie trzeba przekonywać, że **wzrok jest najcenniejszym skarbem.** Wady wzroku, oprócz wad postawy, należą do najczęściej występujących problemów zdrowotnych dzieci w wieku szkolnym. **Wczesne wykrycie niedowidzenia** jest istotne ze względu na odpowiednio wczesne postępowanie korygujące, np. ćwiczenia w przypadku dziecka zezującego.



W okresie gdy dziecko rozpoczyna naukę, tj. między 6 a 7 rokiem życia, ostrość jego wzroku osiąga już pełnię swoich możliwości. Zaburzenie ostrości widzenia powoduje, że dziecko źle rozpoznaje znaki na tablicy, a także w książkach i zeszytach. Zdarza się, że niedowidzenie u dziecka zauważone jest dopiero w tym okresie, gdy więcej "używa" oczu.

**Korektę wzroku** uzyskuje się dzięki okularom. Tylko lekarz okulista powinien dobierać szkła. Jeżeli lekarz okulista zaleci noszenie okularów, rodzice powinni przyzwyczaić dziecko do nich, przypominając o nich, gdy dziecko odkłada je na półkę. Zaniedbanie używania okularów optycznych grozi przykrymi następstwami zdrowotnymi. Używanie zalecanych przez lekarza szkieł korekcyjnych w wieku szkolnym umożliwia osiąganie lepszych wyników w nauce.

Ważnym elementem ochrony wzroku jest **odpowiednie oświetlenie** miejsca odrabiania lekcji, czytania książki, zabawy wymagającej wysiłku wzroku. Lampa pod sufitem nie zapewnia odpowiedniego oświetlenia. Lampkę na biurku należy usytuować tak, żeby nie zasłaniała używanej przez dziecko ręki, tzn. z lewej strony dla praworęcznego i odwrotnie – z prawej strony dla leworęcznego. Żarówka w lampie nie powinna oślepiać, jedynie dobrze oświetlać miejsce nauki. Dobrze jeżeli dziecko może odrabiać lekcje przy świetle dziennym.

Należy wtedy zwrócić uwagę na usytuowanie okna (zasada jak przy ustawieniu lampy) i jego stan (czyste szyby, odsłonięte lub zdjęte firanki).

Problem **oglądania telewizji**, ważny z punktu widzenia zdrowia psychicznego i wad postawy, w aspekcie ochrony wzroku jest szczególnie wymagający podkreślenia. Zachowanie odległości od ekranu co najmniej 3,5 metra oraz wyregulowanie funkcjonowania odbiornika - to podstawowe warunki umożliwiające oglądanie. Migocący obraz, szczególnie oglądany z bliskiej odległości, wpływa bardzo niekorzystnie na wzrok. Przesiadywanie przed komputerem to kolejne zagrożenie dla wzroku.

Rodzice powinni również zwracać uwagę na nawyk pocierania przez dziecko powiek rękami, niejednokrotnie brudnymi. Może to spowodować stany zapalne powiek, a nawet spojówek.

### **Pamiętajmy !**

**Właściwe oświetlenie, badanie wzroku, noszenie przepisanych okularów,  
to podstawowe zalecenia w ochronie wzroku.**

### **Prawidłowa postawa ciała dziecka**

Przez dojrzałość i gotowość szkolną rozumie się taki stopień rozwoju dziecka, w którym jest ono zdolne sprostać wymaganiom szkoły. W jej ocenie określa się głównie **dojrzałość fizyczną** poprzez takie elementy rozwoju fizycznego jak wzrost, masa i proporcje ciała, wiek kostny i zębowy, sprawność motoryczna, funkcjonalność narządów zmysłów oraz ogólny stan zdrowia dziecka.

Od chwili rozpoczęcia nauki szkoła staje się miejscem wielogodzinnego przebywania w niej dziecka. Należy więc stworzyć dziecku **optymalne warunki do nauki**, nie ograniczającej w znacznym stopniu jego naturalnej aktywności ruchowej. Brak ruchu znaczący wpływ na postawę ciała dziecka, która uwarunkowana jest wydolnością i siłą gorsetu mięśniowego, a także naturalnymi krzywiznami kręgosłupa, ułożeniem głowy i kątem ustawienia kręgosłupa wobec miednicy. Potocznie ocenia się ją jako poprawną, estetyczną, bądź nieprawidłową, złą. Postawa ciała jest odzwierciedleniem fizycznego i psychicznego stanu dziecka.

**Postawa ciała** może zmienić się w ciągu dnia pod wpływem najróżnorodniejszych bodźców:

- dobre samopoczucie, radość - pobudza do przyjęcia lepszej postawy ciała,
- zmęczenie, przygnębienie, złe samopoczucie sprzyjają wadom postawy ciała.

O **wadzie postawy** mówimy w przypadku stwierdzenia asymetrycznego ustawienia głowy, asymetrii barków, asymetrii ustawienia miednicy, pogłębienia lub spłycenia naturalnych krzywizn kręgosłupa.

Pierwszy krytyczny okres tworzenia się wad postawy przypada na 6 - 7 rok życia i nosi nazwę okresu szkolnego. Źródła tych niekorzystnych zmian upatrujemy w nowych dla dziecka warunkach szkolnych.

**Do najczęstszych czynników zaburzających postawę ciała** w tym okresie zalicza się:

- długotrwałe siedzenie w ławce szkolnej,
- noszenie ciężkich plecaków/tornistrów,

- czynniki psychiczne (tęma, lęk),
- czynniki higieniczno-zdrowotne: za daleko od tablicy, złe oświetlenie, nieodpowiednia odzież i obuwie, nie odpowiednie do wzrostu krzesło i biurko, niekorygowane wady.

Najlepszą formą zapobiegania tym niekorzystnym stanom jest **zachowanie równowagi pomiędzy nauką a wypoczynkiem**. Wypoczynek dzienny to przede wszystkim gry sportowe, zabawy, spacer na świeżym powietrzu.

Warto inicjować ćwiczenia fizyczne wśród dzieci, które poprawiają nie tylko sprawność fizyczną ale także mają istotny wpływ na prawidłowy rozwój ciała dziecka. O pomoc w doborze ćwiczeń można poprosić nauczyciela wychowania fizycznego.

**Zauważone** przez rodziców jakichkolwiek **nieprawidłowości w postawie ciała** dziecka należy skonsultować z lekarzem, który może zalecić zajęcia korekcyjne. Rodzice powinni zadbać o to, żeby dzieci w nich aktywnie uczestniczyły.

### **Pamiętajmy !**

**Dziecko powinno mieć odpowiednie warunki do odrabiania lekcji, nie za ciężki tornister, wygodne obuwie i odzież.**

### **Prawidłowy rozwój mowy u dziecka**

Ciągle rosnąca liczba dzieci z zaburzeniami w rozwoju mowy niepokoi środowisko logopedów, rodziców i nauczycieli. **Mowa**, czyli posługiwanie się językiem służy porozumiewania się ludzi między sobą. Dziecko nie rodzi się ze znajomością określonego języka, ale z możliwością jego nauczania się, gdy tylko zostaną spełnione ku temu niezbędne warunki, tzn. prawidłowe warunki anatomiczno-fizjologiczne i odpowiednia stymulacja.

**Rozwój mowy** zależy przede wszystkim od uwarunkowań genetycznych oraz od wrodzonych właściwości organizmu człowieka. Prawidłowy rozwój mowy jest możliwy w kontakcie z innymi ludźmi. Przez naśladowanie dziecko przyswaja sobie wzory zachowań językowych. Ono słucha, rozumie, buduje teksty. Stymulacją języka jest mówienie o tym, co nasza pociecha aktualnie widzi, czuje, przeżywa. Ważną informacją jest przekazywanie dziecku wiedzy związanej ze znajomością schematu własnego ciała.

Gdy dziecko nieprawidłowo wymawia jeden, kilka lub nawet kilkanaście dźwięków mamy do czynienia z wadą wymowy.

**Najczęstsze wady wymowy** spotykane u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym to:

- seplenienie proste – parasygmatyzm dotyczy głosek s, z, c, dz lub sz, ż, cz, dż lub ś, ź, ć, dź;
- seplenienie międzyzębowe – podczas realizacji głosek s, z, c, dz lub sz, ż, cz, dz lub ś, ź, ć, dź język jest wsuwany między zęby;
- seplenienie boczne – podczas wymawiania głosek s, z, c, dz lub sz, ż, cz, dż lub ś, ź, ć, dź język ułożony jest niesymetrycznie i strumień powietrza uchodzi bokiem prawą lub lewą stroną;
- kappacyzm / gammacyzm – głoski k oraz g zastępowane są przez głoski t oraz d (kot – tot; kogut – todut);
- reranie – głoska r jest zastępowana przez głoskę l lub j. Zdarzają się też nieprawidłowe realizacje r (r „francuskie”, r wargowe, r tylnojęzykowe);
- mowa bezdźwięczna – głoski dźwięczne zastępowane są przez ich bezdźwięczne odpowiedniki: p – b, t – d, f – w, s – z, itd;
- nosowanie – nosowe brzmienie głosek ustnych.

Bardzo **istotne czynniki w prawidłowej wymowie** to odpowiedni oddech i sprawność aparatu artykulacyjnego. Pomocne są w tym wszelkiego rodzaju zabawy oddechowe np. dmuchanie na skrawki papieru, piłeczki pingpongowe, kroplę wody. Wszystko to zależy od inwencji i pomysłowości rodziców oraz od indywidualnych możliwości na danym etapie rozwoju. Należy pamiętać o tym, że wargi i mięśnie je okalające oraz język powinny być dobrze rozćwiczone. Wielokrotne powtarzanie tych samych ruchów warg i języka jest dla dziecka nużące. Czynności te stają się bardziej atrakcyjne,

gdy włączymy do nich opowiadanie, wiersz, rymowankę. Współczesny rynek wydawniczy oferuje wiele pozycji dotyczących gimnastyki buzi i języka.

Do działań zapobiegających niepowodzeniom w rozwoju mowy należy m.in.:

- ocena budowy anatomicznej aparatu artykulacyjnego (język, wargi, wędzidełko, podniebienie),
- umiejętność prawidłowego jedzenia, czyli sprawnego żucia, połykania oraz oddychania,
- komunikacja werbalna osoby dorosłej z dzieckiem w sposób jasny, zrozumiały, bez zdrobnień.

**Dzieci z zaburzeniami wymowy** narażone są na działanie wielu różnych czynników, które wywołują zakłócenia w ich funkcjonowaniu w klasie zerowej oraz później w środowisku szkolnym.

Często dziecko zaczynając edukację szkolną nie ma odpowiednio wykształconego słuchu fonemacyjnego - nie słyszy głosek w wyrazie, pisze tak jak wymawia, a jeśli niewłaściwie realizuje daną głoskę, to odpowiednio dana litera jest źle zapisana.

Jest to dla dziecka dodatkowa **sytuacja stresująca**, przez to często przyjmuje ono pozycję wycofującą. Wówczas trzeba pracować nad tym i systematycznie wzmacniać je przez podnoszenie jego samooceny. Dziecko ma trudności w komunikowaniu się ze światem zewnętrznym. Często nie jest rozumiane przez drugą osobę. Dziecko czuje się gorsze od innych, Uczucie wstydu staje się nierzadko jeszcze silniejsze, gdy dziecko słyszy ciągle upominanie ze strony rodziców oraz jest wyśmiewane przez rówieśników. Aby niepotrzebnie nie doprowadzać do takich sytuacji konieczne jest wyrównanie wszelkiego rodzaju niedoborów z mową w okresie przedszkolnym.

**Pamiętajmy !**

**Większość dysfunkcji mowy można zlikwidować, jeśli systematyczną pracą z dzieckiem rozpocznie się w wieku przedszkolnym,**

**Wszelkiego rodzaju zabawy usprawniające oddychanie, pracę języka i warg ułatwiają Twojemu dziecku prawidłowy rozwój mowy.**

**Jeśli masz wątpliwości dotyczące rozwoju mowy Swojego dziecka – udaj się do lekarza rodzinnego, poproś o skierowanie do logopedy.**

### **Dziecko ma prawo do czystego powietrza wokół siebie**

Jest wiele **zanieczyszczeń środowiska**, na które jako rodzice powinniśmy zwrócić szczególną uwagę. Zanieczyszczenie wody gleby i powietrza stanowią we współczesnym świecie poważne zagrożenie, dlatego warto zadbać o przyjazne otoczenie wokół naszych dzieci.

Jednym z działań, które możemy podjąć żeby zapewnić dzieciom **czyste powietrze**, jest niepalenie tytoniu zarówno w ich obecności, jak i w pomieszczeniach w których przebywają.

W wielu rodzinach dzieci wdychają dym tytoniowy, czyli **biernie palą**, co zmniejsza ich szansę na prawidłowy rozwój, a w związku z tym ma wpływ na jakość życia w przyszłości. Dziecko znajdujące się w otoczeniu osób palących jest narażone na wdychanie bocznego strumienia dymu tytoniowego, w którym znajduje się 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wdychanym przez palacza.

**Rozwijający się organizm** jest bardzo wrażliwy na substancje powstające podczas palenia **tytoniu** – **pamiętajmy, że zagrożenie jest tym większe im młodsze jest dziecko.**

**Dym tytoniowy** powoduje reakcje alergiczne, takie jak łzawienie oczu czy kaszel, co w konsekwencji może doprowadzić do schorzeń układu oddechowego – zapalenia płuc, zapalenia oskrzeli i astmy oskrzelowej.

Z badań naukowych wynika, że dzieci palaczy w porównaniu z dziećmi niepalących rodziców mają problemy z koncentracją i uzyskują gorsze wyniki w nauce. **Skutki biernego palenia** mogą pojawić się również w odległej przyszłości w postaci schorzeń tytoniozależnych.

Stwórzmy zatem w otoczeniu naszych dzieci - w domu, w samochodzie, czy na rodzinnych uroczystościach - **strefę wolną od dymu tytoniowego!**

Rodzic jest autorytetem, z którego dziecko czerpie wzorce zachowań. Dlatego pamiętajmy, że to od nas zależy jaki stosunek do palenia tytoniu będzie miało nasze dziecko.

**Jeśli nie chcesz żeby twoje dziecko paliło papierosy – Ty też nie pal !!!**

**Pamiętajmy !**

**Jeżeli wasze dziecko przebywa wśród palących – to także pali – pali biernie.**

**Nie bez znaczenia jest także zły przykład wychowawczy, dlatego nigdy nie palimy przy dziecku.**

### **Początek nauki szkolnej a szczepienia ochronne**

**Rozpoczęcie nauki szkolnej** jest dla wielu dzieci pierwszą w życiu okazją do dłuższego przebywania w zbiorowości rówieśników. Stwarza to z jednej strony ogromną szansę rozwoju intelektualnego i społecznego dziecka, z drugiej jednak zwiększa ryzyko zakażenia groźnymi dla zdrowia wirusami i bakteriami.

**Dlaczego tak się dzieje?**

- Wiele dzieci jest nosicielami groźnych drobnoustrojów; nosicielstwo oznacza, że dzieci te nie chorują, ale tylko przenoszą te patogeny w gardle, nosie, na skórze, we krwi czy w kale; same nie chorując, mogą stać się źródłem zakażenia dla swoich koleżanek i kolegów z najbliższego otoczenia.
- W dużej zbiorowości dziecięcej, istnieje ryzyko, że ktoś z dzieci zachoruje na chorobę zakaźną i zarazi wrażliwe na to zakażenie dzieci z otoczenia.

### **Czy można ochronić nasze dziecko przed tymi chorobami?**

**Zasadniczą rolę profilaktyczną wobec zakażeń odgrywają szczepienia ochronne.** Nie są dostępne szczepionki przeciwko wszystkim drobnoustrojom, ale mamy do dyspozycji wiele szczepionek przeciwko tym najważniejszym. Trzeba tylko chcieć i umieć z nich właściwie skorzystać.

**Co robić?**

1. Należy sprawdzić w książeczce zdrowia dziecka, czy dziecko otrzymało dotychczas wszystkie należne szczepienia przewidziane w kalendarzu szczepień. Należy porównać zapisy w książeczce z Programem Szczepień Ochronnych publikowanym w wielu czasopismach, podręcznikach oraz na stronach internetowych, np. Ministerstwa Zdrowia. Trzeba pamiętać, że program szczepień zmienia się każdego roku w marcu i należy brać pod uwagę zawsze aktualny. W razie wątpliwości lub braków powinien pomóc lekarz rodzinny.
2. Warto sprawdzić, czy dziecko chorowało na popularne choroby zakaźne wieku dziecięcego, np. na ospę wietrzną. Jeśli nie, to można wykonać szczepienie na koszt rodziców, jako tak zwane zalecane.
3. Przed rozpoczęciem roku szkolnego lub w pierwszych miesiącach nauki szkolnej warto umówić się na wizytę z lekarzem rodzinnym lub pediatrą i biorąc pod uwagę dodatkowe czynniki występujące u naszego dziecka zastanowić się nad wykonaniem dodatkowych szczepień zalecanych:
  - Dziecko chętnie przebywa w lesie, jeździ na biwaki, odbywa wycieczki rowerowe w lasach – należy rozważyć szczepienie przeciwko odkleszczowemu zapaleniu mózgu;
  - Dziecko jeździ z rodzicami na południe Europy, do krajów Afryki Północnej lub Azji – należy zastanowić się nad szczepieniem przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A /tzw. żółtacze pokarmowej;
  - Jeśli na danym terenie występuje dużo zachorowań na meningokokowi zapalenie opon mózgowo – rdzeniowych, warto rozważyć szczepienie przeciwko tym drobnoustrojom;
  - Jeśli dziecko choruje na jakąkolwiek chorobę przewlekłą, należy omówić z lekarzem rodzinnym lub specjalistą, czy nasza pociecha nie należy do tak zwanych grup szczególnego ryzyka dla niektórych zakażeń i czy nie wymaga dodatkowych szczepień;

Oprócz szczepień ochronnych należy zwrócić uwagę dziecka na **przestrzeganie elementarnych zasad higieny**, które chronią przed zakażeniem wywołanym groźnymi drobnoustrojami:

- częste mycie rąk, a zwłaszcza po korzystaniu z toalety i przed spożywaniem posiłków;
- nie odgryzanie kęsów kanapek i owoców od innych dzieci;
- nieużywanie szklanek, sztućców, talerzy, szczoteczki do mycia zębów oraz grzebieni i odzieży innych dzieci;
- unikanie kontaktu z krwią innych osób.

### **Pamiętajmy !**

**Od dopilnowania terminowych szczepień przez rodziców zależy czy uchronimy dziecko przed chorobami zakaźnymi. Wszystkie wątpliwości związane ze szczepieniami należy wyjaśniać z lekarzem rodzinnym lub pediatrą. Warto zainwestować w zdrowie swego dziecka !**

### **Bezpieczeństwo dziecka w drodze do i ze szkoły, w domu, w szkole**

Nawet najbardziej samodzielne i roztropne dziecko nie zdaje sobie sprawy ze wszystkich zagrożeń, jakie mogą go spotkać. Zaaferowane nowością jaką są zajęcia szkolne nie dostrzega niebezpieczeństw w drodze do lub ze szkoły, szczególnie gdy chodzi samo, bez opieki dorosłych. Obowiązkiem rodziców jest uczulenie dziecka na występowanie zagrożeń i nauczenie go właściwych reakcji i zachowań.

Do powszechnie występujących niebezpieczeństw zaliczyć można **przechodzenie przez jezdnię**. Dziecku należy wpoić, że nie wolno wybiegać gwałtownie na jezdnię i przechodzić na czerwonym świetle. Przed wejściem na jezdnię obowiązkowo powinno spojrzeć najpierw w lewo, potem w prawo i upewnić się, że nie nadjedzie samochód. Jeżeli jest sygnalizacja świetlna przechodzić tylko na zielonym świetle.

Wybierając **drogę do szkoły** należy omijać miejsca, gdzie gromadzą się różne „podejrzane” osoby. Warto nawet wydłużyć drogę, jeżeli będzie to bezpieczniejsza trasa. Mimo to, dziecku może się zdarzyć, że ktoś będzie je zaczepiał. Powinno wiedzieć, jak zachować się gdy nieznana osoba "wabi" go. Zdecydowanie nie należy brać żadnych pieniędzy, słodyczy, zabawek itp., nie należy nigdzie z nią iść czy wsiadać do samochodu.

W pobliżu szkoły natomiast zdarzają się **sytuacje zastraszania** przez starszych uczniów. Groźby, wymuszenia pieniędzy lub mniej czy bardziej wartościowych przedmiotów, mają miejsce także na terenie szkoły. W takiej sytuacji dziecko koniecznie powinno zgłosić to wychowawcy i rodzicom. Natychmiastowa, zdecydowana postawa dorosłych sprzeciwiająca się przemocy pozwoli dziecku poczuć się bezpiecznie. Nie pozwalajmy na zastraszanie dzieci. Zainteresowanie rodziców zmianą zachowania swojego dziecka oraz spokojna i życzliwa rozmowa skłoni go do zwierzenia się i opowiadania o przeciwnościach, które je spotykają.

Wracając ze szkoły dzieci często wybierają sobie drogę przez tereny niezagospodarowane, jako "atrakcyjne", dobre miejsca do zabawy. Tereny budowy, rusztowań, wykopów, dziur, wysypisk, baseny przeciwpożarowe i inne zbiorniki wodne, często nie ogrodzone, przez nikogo nie pilnowane, to bardzo niebezpieczne miejsca, które nie są odpowiednimi placami zabaw. Trzeba uzmysłowić dzieciom, przekonać ich, że zabawy w tych miejscach to zagrożenie urazami, kalectwem, a nawet śmiercią. Dzieci nie są, tak przewidujące, żeby o tym pomyśleć. Ciekawość jest najczęstszym motorem ich działania.

**Niebezpieczne mogą być również zwierzęta.** Niewłaściwe zachowanie – to drażnienie zwierząt. Ważne jest także nie wchodzenie na cudze tereny, nie zbliżanie się do obcych zwierząt, zarówno domowych jak i dzikich /wściekliczna/. W przypadku zaatakowania przez psa należy przyjąć postawę pasywną, ukucnąć, skulić się chowając głowę w ramiona. Krzyki i ucieczka rozdrażniają dodatkowo i tak już agresywne zwierzę.

**Unikanie zagrożeń**, to także unikanie towarzystwa, które namawia do picia alkoholu, zażywania środków odurzających, palenia papierosów. Warto uczyć dziecko umiejętności odmawiania i uświadamiania mu jakie są skutki zażywania środków uzależniających.

Pamiętajmy także, że **agresja** nie jest dobrym rozwiązaniem żadnego problemu. Wpływajmy na agresywne zachowanie dziecka – przekonujmy, że używanie siły wobec innych to zachowanie złe, niebezpieczne, bolesne. Rodzic nie powinien sam dawać złego przykładu.

Pozostawiając **dziecko samo w domu** musimy liczyć się z tym, że tu także może spotkać go coś złego. Dlatego konieczne jest przestrzeganie pewnych określonych zasad:

- nie wpuszczanie do domu obcych, nawet gdy się podają za znajomych rodziców czy krewnych,
- nie rozmawianie z obcymi przez telefon, nie informowanie o stanie posiadania, czy udzielanie innych informacji o rodzicach.

**Pamiętajmy !**

**Wielu niebezpiecznych zdarzeń można uniknąć – uświadamiając sobie zagrożenia i wybierając bezpieczne zachowania.**

### *Zdrowie psychiczne dziecka*

W dobie szybkiego tempa życia i gwałtownych przemian **zdrowie psychiczne** nabiera szczególnego znaczenia.

Wymieniając uwarunkowania prawidłowego rozwoju psychicznego dziecka należy zacząć od rodziny. **Rodzice** odpowiedzialni i przygotowani do swej roli, żyjący zgodnie, darzący się wzajemnie miłością, zaufaniem i szacunkiem tworzą właściwy klimat dla zaspokojenia dwóch podstawowych potrzeb dziecka - bezpieczeństwa i miłości.

Roli rodziców jako wzoru i przykładu nie można przecenić. **Wychowanie** powinno być racjonalne i konsekwentne, dalekie od nadmiernej surowości i nadmiernego pobłażania, oparte na prostej zasadzie „Kochać i Rozumieć”.

Niezbędna jest ścisła **współpraca** rodziców ucznia z opiekunem klasy. Wymiana doświadczeń, spotkania i rozmowy indywidualne, udział w imprezach, wycieczkach, uroczystościach szkolnych są bardzo korzystne dla samopoczucia dziecka. O nauczycielach wobec dzieci powinno się mówić dobrze i przychylnie, nawet jeżeli rodzice dostrzegają błędy i uchybienia w ich pracy.

**Dziecku rozpoczynającemu naukę** w szkole należy zapewnić regularny tryb życia, przewidujący czas na odrabianie zadań domowych, na gry i zabawy, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej na otwartej przestrzeni, na inne zajęcia rozrywkowo-zabawowe zgodnie z zainteresowaniami ucznia.

Spędzanie dłuższego czasu w ciągu dnia na oglądaniu telewizji lub przed monitorem komputera męczy oczy, obciąża wrażliwy układ nerwowy nadmiarem bodźców, oraz niekorzystnie wpływa na rozwój kostno-stawowy. Coraz częściej pisze się o „chorobie telewizyjnej” i „komputerowej”. Należy zadbać o dobór treści programowych stosownie do wieku, a czas spędzony przed telewizorem ograniczyć .

Niewskazane jest natychmiastowe odrabianie zadań domowych po powrocie ze szkoły. Konieczna jest przerwa w nauce. Uczeń powinien posiadać wydzielony i spokojny kąt do nauki, przystosowane do wzrostu meble, dobrze oświetlone miejsce pracy. Za optymalny czas na odrabianie zadań domowych uważa się godziny popołudniowe między 16.00 a 18.00 lub w innej porze, jeżeli uczeń w szkole wielozmianowej nie rozpoczyna zajęć w godzinach porannych. **Odrabianie zadań szkolnych w domu wymaga ciszy i spokoju**. Nie należy uczniowi przeszkadzać lub odciągać go od nauki z błahego powodu. W nowoczesnej pedagogice nauczania redukuje się wymiar czasu na naukę w domu. Nauka nie powinna trwać dłużej niż 30 minut /maksymalnie do jednej godziny/.

Dziecko powinno kłaść się na **spoczynek nocny** zawsze o tej samej porze – około godziny 21.00. Orientacyjnie przyjmuje się dla 6-7latka 9 - 10 godzin snu nocnego.

Nauka w szkole odbywa się pięć dni w tygodniu, a pozostałe dni tzw. weekendu uczeń powinien przeznaczyć na zabawę, zajęcia wychowania fizycznego, rozrywkę, realizację swoich zainteresowań. Ważne jest, aby wolny czas nie stanowił nudy i udręki, lecz był pożyteczny i z korzyścią dla rozwoju ucznia spędzany.

Dziecko wchodzi w szkole w inne środowisko społeczne, co wiąże się z dodatkowym stresem. **Stres** jest codziennym przejawem naszego życia i jest nawet potrzebny. Jeżeli jednak jest zbyt silny i powoduje znaczne napięcie nerwowe, powinno się temu przeciwdziałać, łagodzić i wyciszać. Rodzice powinni wyjaśniać nieporozumienia i szybko rozwiązywać sporne problemy.

Konieczne jest sukcesywne przeciwstawianie się postawie egoistycznej i egocentrycznej typowej dla wczesnego dzieciństwa. **Należy popierać i w pełni akceptować** to, że nasze dziecko zaprzyjaźni

się bliżej z kilkoma kolegami czy koleżankami, zaprosi do swojego domu, będzie organizować spotkania, wspólne zabawy i zajęcia, co sprzyja kształtowaniu tolerancji i szacunku dla drugiego ucznia, a także uznania pewnej odmienności oraz służenia pomocą drugiemu w różnych okolicznościach. W przeciwnym przypadku wyrośnie nam egoista i cynik, niewrażliwy lub obojętny na sprawy drugiego człowieka.

Inne zagrożenie dla zdrowia psychicznego ucznia stanowi wzrost przestępczości w stosunku do nieletnich, agresji i przemocy oraz molestowania seksualnego, o którym coraz częściej się mówi i pisze.

Wszystkie te zjawiska patologiczne wymagają od rodziców i nauczycieli taktownego i wczesnego informowania dzieci o sposobach przeciwdziałania i obrony.

### **Pamiętajmy !**

**Nowy etap życia dziecka to nowe problemy wpływające na rozwój jego zdrowia psychicznego.**

**W tym okresie wyrozumiałość i pomoc rodziców jest bardzo potrzebna.**

## **Droży Rodzice !**

Prawidłowy rozwój Waszego dziecka zależy także od Waszej postawy wobec dziecka, wobec jego zalet i wad, jego nowych obowiązków.

Okazujcie dziecku, tak często, jak tylko jest to możliwe, miłość, wyrozumiałość, uznanie.

Pomagajcie mu w wywiązywaniu się z obowiązków szkolnych, ale nie zastępujcie go, nie wyręczajcie.

Zaplanujcie dobrze każdy dzień, każdy tydzień.

### **Dziecko musi mieć czas na:**

- \_ **Pracę** - odrabianie lekcji i zajęcia dodatkowe,
- \_ **Zabawę** - najlepiej ruch na świeżym powietrzu,
- \_ **Posiłki** - pełnowartościowe, świeże, zjedzone w spokoju,
- \_ **Zabiegi higieniczne** - mycie rąk, zębów, codzienną kąpiel,
- \_ **Sen** - im dziecko młodsze, tym więcej potrzebuje snu.

Warto powierzyć dziecku jakieś domowe obowiązki dostosowane do jego wieku i możliwości wykonania. Niech czuje się współodpowiedzialne za dom, w którym żyje.

Pamiętajcie, że musicie znaleźć czas na rozmowę z dzieckiem, na częste uczestniczenie w jego zajęciach, na wspieranie go w trudach, okazywanie radości z jego osiągnięć, na zrozumienie problemów.

Każde dziecko w czymś jest dobre. Zauważcie to. Zainteresujcie się jego kolegami i koleżankami.

Bądźcie w stałym kontakcie z wychowawcą i częstym kontakcie z lekarzem rodzinnym ( lub pierwszego kontaktu).

**Powodzenia!**