

witaj szkolo



Dzień dla wszystkich dziś wesoty, Bo to rozpoczęcie szkoły!

Po wakacjach wypoczęci, z tornistrami, uśmiechnięci,
biegną aby zasiąść w ławki, gry odstawić i zabawki,
chłonąc wiedzę, świat poznawać, mnożyć dzielić i dodawać.

**Tak więc dziś trzymamy kciuki
za efekty tej nauki!**



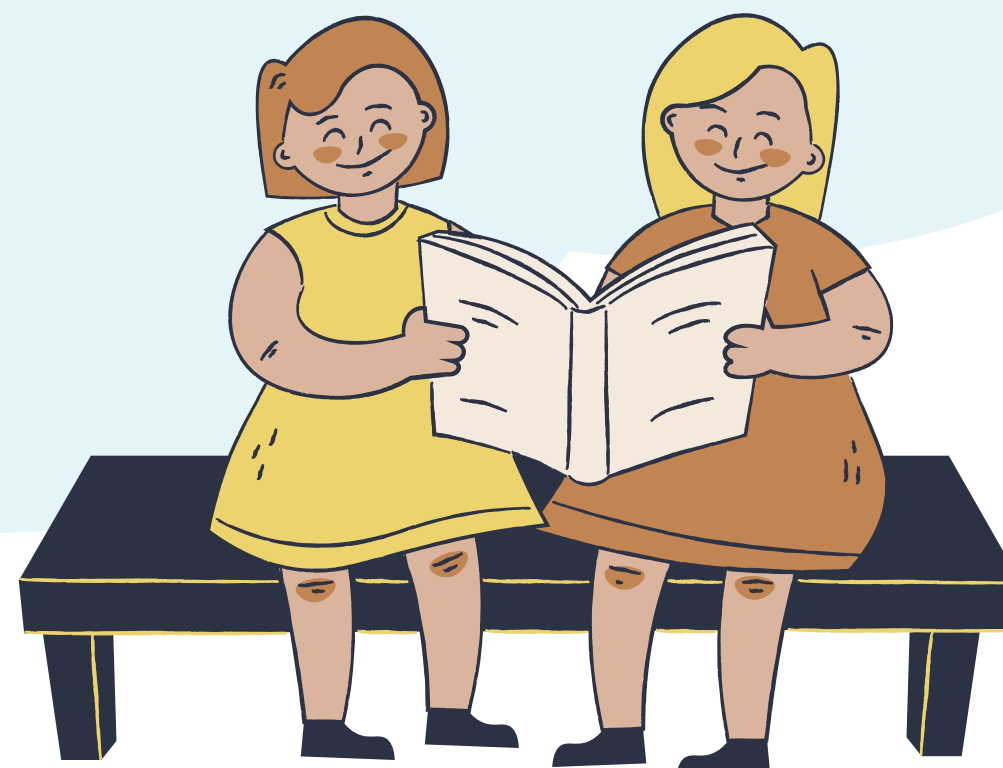
witaj szkole



Rozpoczęcie nauki w szkole stanowi dla dziecka ogromne wyzwanie, może powodować stres, zdenerwowanie i niepokój. Niezwykle ważna jest tutaj rola rodziców, którzy przygotowują dziecko do postawienia pierwszych kroków w budynku szkoły i zmierzenia się ze wszystkimi trudnościami jakie mogą stanąć na jego drodze.

Nowe miejsce i nowe osoby dla niektórych dzieci będą źródłem dużego napięcia, dobrze więc wcześniej rozmawiać z dzieckiem i przygotowywać je do tego, co będzie działo się w szkole.

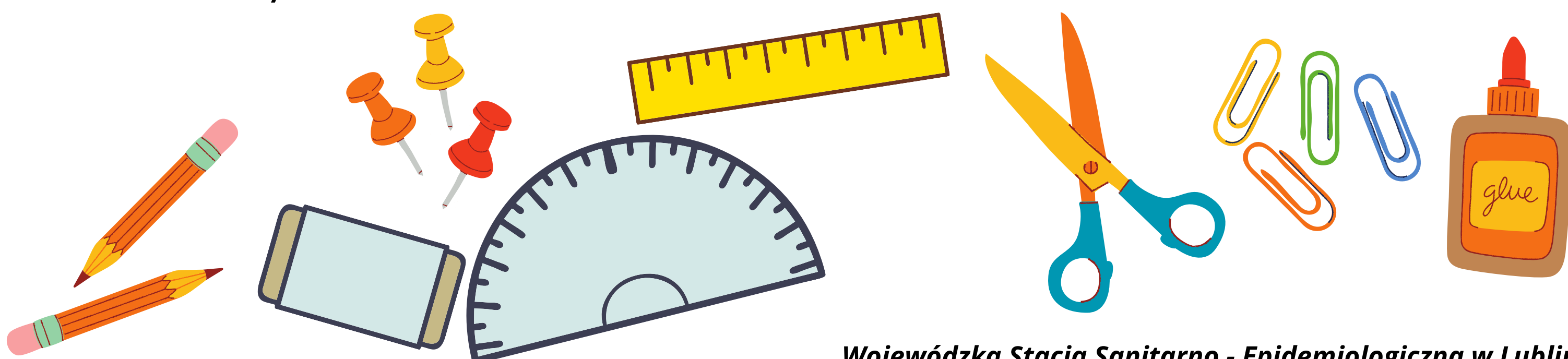
Warto opowiadać dziecku o szkole w sposób pozytywny, akcentować to, że w szkole nauczy się nowych rzeczy, ale też będzie się dobrze bawić i pozna nowych przyjaciół.



Niektóre dzieci po raz pierwszy będą rozstawały się na dłużej z rodzicami. Mogą przebywać w świetlicy szkolnej przed rozpoczęciem lekcji, a także po ich zakończeniu. Warto trzymać się zasad ustalonych z dzieckiem, dotrzymywać słowa i odbierać je o ustalonej porze.

Aby dziecko miało poczucie stabilności, jego plan dnia powinien być przewidywalny. Stałe godziny posiłków, wstawania i kładzenia się spać wzmacniają u dziecka poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

Samodzielność dziecka jest filarem pewności siebie. Warto więc doceniać nawet drobne sukcesy dziecka, aby miało poczucie, że już coś potrafi. Porażki i niepowodzenia mogą przytrafić się każdemu i najprawdopodobniej przytrafią się wcześniej czy później, należy wtedy wspierać dziecko, rozmawiać i analizować trudne sytuacje. Mogą pojawić się konflikty, rywalizacja z rówieśnikami lub też poczucie niepowodzenia i rozczarowania, gdy nauczyciel nie zauważył zaangażowania dziecka. Codzienne rozmowy o tym, co zdarzyło się w szkole pomagają na bieżąco rozwiązywać problemy, rozładować napięcie i monitorować sytuacje z którymi mierzy się dziecko. Zadaniem rodzica jest udzielenie dziecku pomocy i wsparcia. Gdy zauważmy, że po kilku tygodniach dziecko nadal ma problemy z adaptacją w nowym środowisku warto zastanowić się nad wizytą u psychologa, aby zdiagnozować przyczyny trudności szkolnych.



witaj szkole



CO NALEŻY BRAĆ POD UWAGĘ PRZY ZAKUPIE TORNISTRA/PLECAKA?

Okres szkolny to czas kiedy następuje wzmożony wzrost i rozwój dziecka. Jest to kluczowy okres dla rozwijania prawidłowej postawy, a co się z tym wiąże uczniowie są bardziej narażeni na wykształcenie się u nich wad postawy. W okresie szkolnym znacząco zmienia się tryb życia dziecka, często spędza ono kilka godzin dziennie siedząc w szkolnej ławce. Tornister dziecka odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa.

- Tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- Mieć równe, szerokie szelki, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie,
- Powinien być zawsze noszony na obu ramionach,
- Zbyt ciężki tornister może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach oraz bóle bioder i kolan,
- Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie ciała do przodu lub ból w okolicach karku i ramion.



Tornister powinien być stosunkowo lekki. Pamiętaj, że waga tornistra wraz z jego zawartością nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka.



Pamiętaj, że na wagę plecaka mają wpływ również elementy takie jak dodatkowe kieszonki, zamki, rączka czy ozdoby. Dbaj o to, aby dziecko zabierało do szkoły tylko potrzebne rzeczy.

witaj szkoło



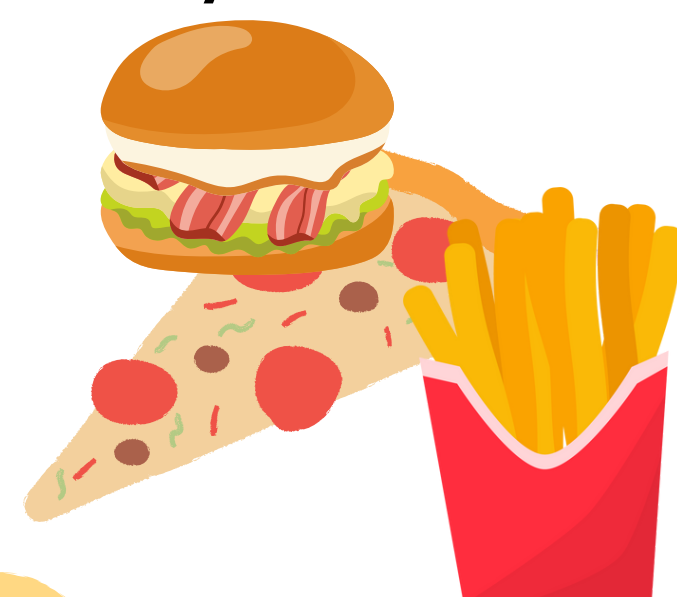
ZDROWE ŻYWIENIE DZIECKA

źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej | Podstawowe zasady zdrowego żywienia (pzh.gov.pl).

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Ma ono ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. W okresie wzrostu i rozwoju organizmu wpływa nie tylko na samopoczucie, stan zdrowia, funkcje poznawcze, lecz także pomaga chronić organizm przed wieloma poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w późniejszych etapach życia. Znaczenie dla zdrowia mają również prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe, które najczęściej kształtują się właśnie w młodym wieku. Mówiąc o prawidłowym rozwoju, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Podobnie jak prawidłowe żywienie ma ona korzystny wpływ na samopoczucie, wzrost i rozwój młodego organizmu, a nawet na wyniki w nauce.

Zasady Zdrowego Żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży.

- Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny).
- Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Codziennie pij co najmniej 3–4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
- Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
- Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Pamiętaj o picu wody do posiłku i między posiłkami.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.



witaj szkolo

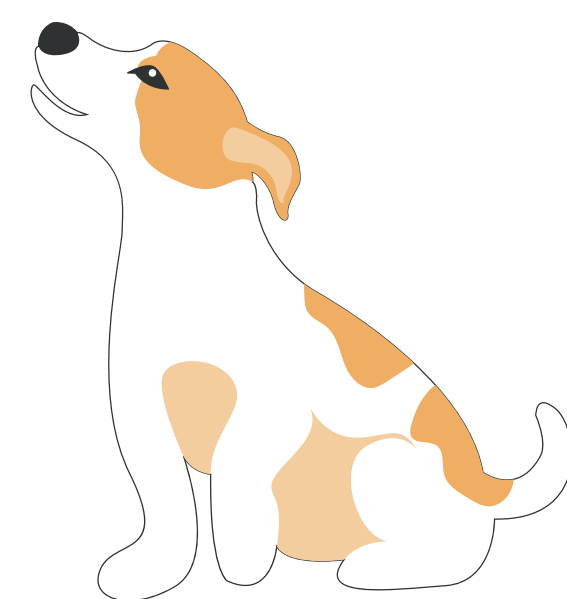


BEZPIECZEŃSTWO



Dzieci zwykle nie zdają sobie sprawy z wszystkich zagrożeń na jakie są narażone każdego dnia. Powinniśmy nauczyć dzieci czujności i właściwego reagowania gdy pozostają bez opieki dorosłych.

- Jeśli dziecko przemieszcza się samo należy nauczyć je bezpiecznego poruszania się na drodze. Powinno przechodzić przez ulicę najlepiej tam, gdzie dostępna jest sygnalizacja świetlna, a jeśli to niemożliwe, powinno znać zasady prawidłowego przechodzenia przez jezdnię. Pamiętajmy o wyposażeniu dziecka w odblaski, zwłaszcza kiedy wymagają tego warunki pogodowe.
- Dzieci uczyć należy też na to, że nie każde miejsce jest bezpieczne do zabawy. Miejsca nieodpowiednie, jak place budowy mogą narażać dziecko na urazy, kalectwo, a nawet utratę życia. Dzieci są ciekawe świata i nie przewidują konsekwencji swoich zachowań.
- Ważne jest też unikanie kontaktu z bezpańskimi zwierzętami. Zbliżanie się do zwierząt, głaskanie, czy też drażnienie ich może mieć przykre konsekwencje.
- Zarówno w szkole jak i poza nią dzieci powinny być nauczone właściwych zachowań w relacjach z innymi osobami. Jeśli ktoś je zaczepia, prowokuje, proponuje podwiezienie, powinny stanowczo odmówić i nie wdawać się w rozmowę z nieznanymi. Podobnie, jeśli dziecko zostaje samo w domu, nie powinno otwierać drzwi nieznanym osobom, ani też rozmawiać z nieznanymi przez telefon lub komunikatory internetowe.



Dzieci, które są zastraszane przez innych uczniów powinny zgłaszać to nauczycielom. Należy rozmawiać z dziećmi o przemocy i nauczyć je właściwych zachowań. Ważna jest też natychmiastowa, zdecydowana postawa dorosłych sprzeciwiająca się przemocy, która pozwoli dziecku poczuć się bezpiecznie. Gdy dziecko przejawia postawę agresywną wobec innych, jako rodzice musimy zainterweniować wyjaśniając mu, że używanie siły wobec innych jest niewłaściwą drogą do rozwiązania problemu.

Nie powinno się odpowiadać agresją na agresję.

witaj szkolo



HIGIENA

Higiena dzieci w wieku szkolnym ma ogromne znaczenie, już od najmłodszych lat dbamy o to, aby dzieci miały właściwe nawyki higieniczne i dbały o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

- Mycie rąk to podstawa. Dziecko powinno mieć nawyk mycia rąk nie tylko przed posiłkiem, ale też po skorzystaniu z toalety, po zabawie ze zwierzętami, czy po przyjściu do domu z zewnątrz. Trzeba pamiętać o tym, że właśnie na dłoniach, którymi codziennie dotyka się wielu różnych przedmiotów, przenoszonych jest najwięcej drobnoustrojów. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund,
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą,
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni,
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie,
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków,
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.



- Gdy dziecko źle się czuje, przejawia objawy chorobowe powinno zostać w domu. Jest to kluczowa zasada w dobie dużej ekspansji chorób zakaźnych i jest wyrazem odpowiedzialności wobec innych. Jeśli stan dziecka tego wymaga, należy konsultować się z lekarzem,
- W przypadku gdy sytuacja epidemiologiczna tego wymaga, warto zapoznać dziecko z zasadami DDM (dezynfekcja-dystans-maseczka),
- Dbałość o higienę osobistą powinna być zdrowym nawykiem. Codzienne mycie ciała jak też dbanie o higienę jamy ustnej i regularne mycie włosów jest ważne nie tylko dla dobrego samopoczucia, ale przede wszystkim dla zachowania zdrowia,
- Rodzice powinni regularnie kontrolować głowę dziecka, zagrożenie wszawicą w skupiskach ludzi takich jak szkoły i świetlice jest nadal realne,
- Dziecko powinno mieć zapewnioną właściwą ilość ruchu, jak też odpoczynku i snu.

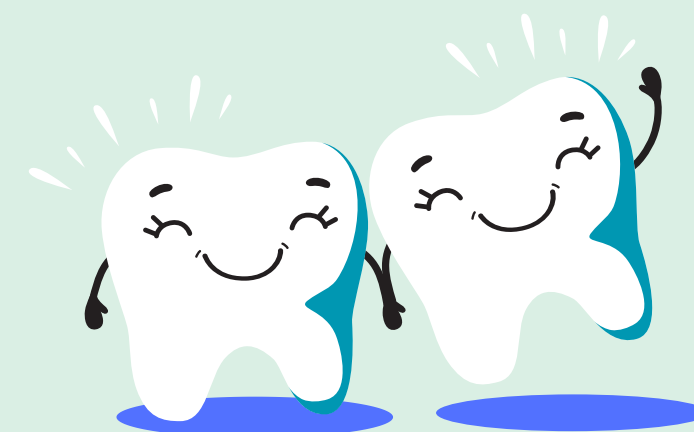
witaj szkolo



W zdrowym ciele zdrowy duch.

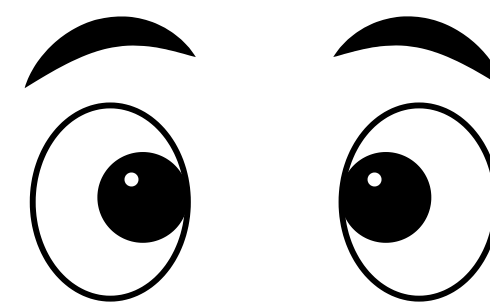
Zdrowe zęby Twojemu dziecku zapewnią:

- Regularne posiłki bogate w białko i wapń, witaminy, sole mineralne, bez podjadania pomiędzy nimi,
- 2-krotne mycie zębów rano i wieczorem, płukanie czystą wodą w tzw. międzyczasie,
- Do higieny jamy ustnej należy używać miękkiej szczoteczki i pasty z fluorem, zwłaszcza na etapie intensywnego wzrostu i mineralizacji zębów,
- Warto wyeliminować z diety słodycze i słodkie napoje ponieważ zubażają organizm w składniki odżywcze,
- Regularna kontrola zębów u stomatologa redukuje poważne problemy z próchnicą i wadami zgryzu.



Dobry wzrok

- Warto obserwować postępy dziecka w nauce, a w przypadku niepowodzeń, skorzystać z kontroli wzroku u okulisty, gdyż część z nich może być spowodowana nieostrym widzeniem i trudnością odczytania znaków na tablicy i w zeszycie,
- Wczesne wykrycie wady i stosowanie szkieł korekcyjnych w wieku szkolnym powoduje uniknięcie pogłębiania się wad wzroku,
- Ochronie wzroku sprzyja też gimnastyka gałki ocznej oraz ograniczenie korzystania ze smartfonów i tabletów,
- Właściwe oświetlenie miejsca w którym dziecko czyta, pisze, rysuje zapewni jedynie lampka na biurku, która nie oślepią lecz oświetli miejsce pracy. Do czytania najwłaściwsze będzie światło dzienne,
- Sygnały ze strony dziecka: szybkie męczenie się, bóle głowy, łzawienie oczu mogą wynikać z nieprawidłowego oświetlenia miejsca pracy i zabawy.



Problemy ze słuchem

- Niewykryte w porę wady słuchu mogą w poważnym stopniu zaburzać percepcję dziecka i jego prawidłowy rozwój szkolny i społeczny utrudniając przyswajanie wiadomości i nowych umiejętności,
- Higiena słuchu polega na: pracy w ciszy, odpoczynku np. przy dźwiękach przyrody, unikaniu hałaśliwych miejsc, ochronie słuchu przed nadmiernym hałasem, wiatrem, wilgocią, nadmiernym zimnem, dbaniu o czystość uszu bez użycia patyczków. Słuchowisk, muzyki i bajek należy słuchać bez słuchawek, i we właściwym natężeniu.



Jeśli niepokoi Cię stan zdrowia Twojego dziecka

- skontaktuj się ze specjalistą.