

**Szanowni Państwo,**

*Troska, troskliwy, troszczyć się – to słowa jakże często wypowiedane. Ciągłe o coś zabiegamy, myślimy o czymś z niepokojem – słowem troszczymy się. Największą troską rodziców w każdym pokoleniu są przede wszystkim dzieci.*

*Rozpoczęcie nauki w szkole jest dla dziecka i jego rodziców momentem niezmiernie ważnym i trudnym. Dla dziecka i jego rodziców wszystko jest nowe – nowe środowisko, nowe obowiązki, oczekiwania, niekiedy pierwsze niepowodzenia.*

*Te i wiele innych problemów stanowią treść broszury, którą oddajemy do rąk pierwszych wychowawców dziecka – rodziców.*

*Broszura jest jednym z elementów autorskiego programu edukacyjnego „Moje Dziecko Idzie do Szkoły”, realizowanego przez Wojewódzką Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Poznaniu od 2002 roku przy współpracy z Polskim Towarzystwem Oświaty Zdrowotnej – Oddziałem Terenowym w Poznaniu i Firmą Hochland Polska Sp.z o.o.*

*Celem Programu jest podniesienie poziomu wiedzy rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym na temat wybranych elementów zdrowego stylu życia, ich roli w kształtowaniu prawidłowych nawyków prozdrowotnych u dzieci oraz ich przekonanie o słuszności podejmowanych działań profilaktycznych zarówno w domu, jak i w środowisku szkolnym.*

*W województwie podkarpackim do udziału w Programie zapraszamy szkoły podstawowe, przedszkola, punkty i zespoły przedszkolne.*

*Wsparcia w jego realizacji udzielać będzie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie, Kuratorium Oświaty oraz Centrum Szkoleniowo-Terapeutyczne SELF s.c. w Rzeszowie.*

*Mamy nadzieję, że proponowany Program spotka się z Państwa aprobatą.*

**Podkarpacki Państwowy Wojewódzki  
Inspektor Sanitarny**



## *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 nowe miejsce (szkoła, klasa), nowe osoby (nauczyciele, inne 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 skon-

struowane 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 ono wiedzieć o której godzinie.

Pewność siebie buduje u dzieci także przekonanie, że już coś potrafią. 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. Rodzice powinni pamiętać o rozmowie z dzieckiem, pytać je często o to co robi, co 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 rozwiązania 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, mogą pojawić się nowe zachowania (np. wycofanie lub agresja). Dodatkowo nauczyciel może zauważyć trudności w opanowaniu materiału szkolnego, warto zastanowić się nad wizytą u psychologa. Specjalista zdiagnozuje przyczyny trudności szkolnych i wdroży określone działania.

*Dobry start szkolny ma zasadnicze znaczenie dla dalszej edukacji. Dziecko pozytywnie nastawione do nauki chętniej będzie się uczyło i cieszyło z każdej nowej informacji.*



# *Żywnienie dziecka w wieku szkolnym*

Rodzic troszczy się o swoje dziecko najlepiej jak potrafi. Wiedząc, że rozwijający się młody organizm potrzebuje szczególnej opieki, powinien zwracać uwagę na to, co i kiedy zjada jego dziecko. Racjonalne odżywianie jest dla młodego organizmu jedną z ważniejszych inwestycji na przyszłość. Pozwoli na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji w wieku dojrzałym.

W prawidłowym żywieniu dziecka najważniejsze są jego własne przyzwyczajenia. Chcąc je prawidłowo kształtować, trzeba zmienić sposób żywienia całej rodziny. Wiek wczesnoszkolny to okres, w którym dziecko uczy się prawidłowych zachowań i jednocześnie wykazuje duże zainteresowanie zdrowiem własnym i swoich najbliższych, co warto wykorzystać planując jego żywienie.

## **Pamiętajmy o następujących zasadach:**

1. Codzienne żywienie powinno składać się z 5 posiłków, podawanych regularnie w odstępach ok.3 godzin.
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 różnorodnie przygotowane potrawy - gotowane w wodzie lub na parze, duszone, zapiekane i smażone.
4. Nie należy podawać słodyczy między posiłkami, aby nie zmniejszyć apetytu i łaknienia.
5. Nie należy karcić dziecka za zbyt powolne jedzenie lub niejedzenie.
6. Powinno się dbać o estetyczny wygląd stołu i podanych posiłków (estetycznie i ciekawie podana potrawa wzbudzi apetyt dziecka).
7. Należy angażować dziecko do planowania codziennego jadłospisu, wspólnych zakupów oraz rodzinnego gotowania.

## *Smaczne i zdrowe*

Obok planowania żywienia, a więc ustalania odpowiedniej porcji oraz składu jadłospisu, ważnym elementem jest także prawidłowe przygotowanie potraw. Niewłaściwe przygotowanie, mimo prawidłowo zaplanowanego jadłospisu i użycia dobrych jakościowo surowców, obniża wartość odżywczą i smakową potraw. Smaczne przygotowanie potraw wymaga odpowiedniego łączenia ze sobą różnych produktów oraz stosowania odpowiednich surowców jako dodatków, np.: doprawianie zup

i sosów żółtkiem jaja, śmietaną, doprawianie sałatek olejem, sokiem z cytryny, dodanie mleka do ciast itp. Wszystko to wpływa korzystnie nie tylko na 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 kolacje. Pomysłów na kanapki jest wiele, a ich kolorowy wygląd może zachęcić do jedzenia nawet niejadka. Zdrowe kanapki najlepiej przyrządzać na wieloziarnistym pieczywie z dodatkiem masła lub wysokiej jakości margaryny z olejów roślinnych (szczególnie zalecanej w przypadku nadwagi u dziecka). Tłuszcz roślinny, w tym oleje i margaryna, są jedynym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych w diecie. Do kanapek świetnie nadają się warzywa (sałata, kietki, papryka), nabiał (np. sery topione Hochland w plasterkach Emmentaler, Ze szczypiorkiem, Z pieczarkami; topione Hochland w krążkach Cztery Sery, Z szynką, Śmietankowy; sery żółte Hochland plasterkowane Gouda, Trio, Podlaski), jajka, ryby oraz wędliny drobiowe.



# Śniadanie to podstawa

Dziecko rano musi mieć czas na spokojne zjedzenie wartościowego śniadania, aby miało siłę iść do szkoły i aktywnie uczestniczyć w zajęciach. Niedopuszczalne jest zaniedbywanie śniadań, zwłaszcza jeśli chodzi o dzieci. Śniadanie zaspokaja ich potrzeby żywieniowe 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, które 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”.

Nie można też zapomnieć o przygotowaniu drugiego śniadania do szkoły. W wieku szkolnym występują zwiększone potrzeby żywieniowe ze względu na intensywny wzrost, dużą aktywność fizyczną i sprawność umysłową. Rozwijającemu się organizmowi trzeba dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych: białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i składników mineralnych oraz zadbać o ich właściwy rozkład w ciągu dnia.

Zapotrzebowanie na energię u zdrowego dziecka w wieku 7-9 lat wynosi 1600 – 2100 kcal, w zależności od aktywności fizycznej, wzrostu i masy ciała. Podstawową zasadą żywienia dziecka jest dostosowanie wartości energetycznej pożywienia do zapotrzebowania organizmu. Należy również umiejętnie dobrać produkty do jadłospisu, aby uwzględniał on wszystkie niezbędne składniki.

## Niezbędne składniki pożywienia

**Białka** - są głównym elementem budowy wszystkich tkanek, enzymów, hormonów i przeciwciał. Odpowiednie dostarczenie białek decyduje o prawidłowym wzroście i rozwoju człowieka, a także odbudowie uszkodzonych tkanek (złuszczającej się skóry, gojeniu ran). Źródłem białka zwierzęcego w diecie są mleko i jego przetwory (np.: sery topione Hochland w plasterkach Gouda, Z szynką, Ze szczypiorkiem; topione Hochland w krążkach Z ziołami, Z borowikami, Śmietankowy; żółte Hochland pla-

sterkowane Gouda wędzony, Maasdamer), mięso, ryby i jaja. Roślinnym źródłem białka są nasiona zbóż i rośliny strączkowe. Organizm człowieka nie potrafi wytworzyć wszystkich aminokwasów potrzebnych mu do produkcji białka. Trzeba je dostarczyć z pożywieniem w produktach pochodzenia zwierzęcego.



**Tłuszcze** - są źródłem oraz główną formą magazynowania energii dla organizmu, odpowiadają za jego odporność, produkcję i prawidłowe funkcjonowanie hormonów, umożliwiają wchłanianie witamin: A, D, E i K, dlatego zaleca się dodawanie olejów do surówek. Oprócz nich w diecie dziecka należy uwzględnić: oliwę z oliwek, orzechy, nasiona, oleje zawarte w rybach.

**Węglowodany** – dostarczają energii potrzebnej dziecku do życia i rozwoju. Ich źródłem są produkty zbożowe oraz owoce i warzywa. Należy unikać wprowadzania do diety dziecka słodyczy i słodkich napojów, ponieważ dostarczają cukrów prostych i „pustych” kalorii, a mają małą wartość odżywczą.

**Witaminy** – są niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania młodego organizmu, zapobiegają wielu chorobom, uodparniają organizm przed różnymi infekcjami.

**Błonnik** – są to węglowodany, które nie mogą być wchłaniane, dlatego nie dostarczają energii. Błonnik odgrywa znaczącą rolę regulującą w procesach zachodzących w przewodzie pokarmowym: hamuje uczucie głodu pęczniąc w żołądku, wypełnia jelita, przyspiesza przechodzenie ich treści przez przewód pokarmowy zapobiegając zaparciom i reguluje działanie flory jelitowej. Źródłem błonnika są owoce (również suszone) i 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, mięsie, rybach, mleku i jego przetworach.

**Woda** – jest niezbędna do życia i odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Powinna być podawana przede wszystkim w czystej postaci lub w formie herbat, soków, zup.



## *Z czego powinna składać się codzienna dieta dziecka?*

**Mleko i przetwory mleczne** - zawierają wysokowartościowe białko, są najbogatszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest podstawowym materiałem budulcowym kości i zębów. Dzieci pomiędzy 7 a 9 rokiem życia potrzebują średnio 800 mg wapnia dziennie (plasterek żółtego sera dostarcza ok. 250 mg wapnia, szklanka jogurtu naturalnego ok. 340 mg, a szklanka mleka 2% - 240 mg). Ponieważ kości dziecka stale rosną, stają się mocniejsze i gęstnieją, magazynują dodatkowo zapas wapnia potrzebny na później. Wapń bierze udział również w kurczliwości mięśni, krzepnięciu krwi, prawidłowej pracy serca i układu naczyniowego, pełni również rolę w zmniejszaniu ryzyka wystąpienia nowotworów jelita grubego, u dorosłych zapobiega osteoporozie.

Nabiał jest głównym źródłem witaminy B2, a także witaminy A, D, fosforu, potasu, magnezu, cynku, miedzi. Działa na organizm alkalizująco (odkwaszająco). Produkty polecane: mleko, jogurt, maślanka, kefir, sery białe (np. kremowy twarogowy Almette), żółte (np. sery dojrzewające: Hochland Gouda z ziołami, Edamski, Tylżycki) i topione (np. Hochland w krążkach Mixtett, Sortett, Tercett, Kwartett), budynie i inne potrawy z mleka, koktajle mleczne, masło. Produkty mleczne fermentowane (jogurty naturalne, kefiry, twarogi, zsiadłe mleko), a nawet żółte sery są szczególnie zalecane, gdyż flora bakteryjna zawarta w tych produktach ułatwia przyswajanie ich składników (polecane są po kuracjach antybiotykowych).



**Pieczywo i produkty zbożowe** - są głównym źródłem węglowodanów w diecie człowieka, a zarazem istotnym źródłem energii. Są źródłem witamin z grupy B, ich niedobory mogą być przyczyną chorób skóry i zaburzeń w funkcjonowaniu układu nerwowego. Zawierają składniki mineralne m.in. żelazo, magnez, cynk, miedź, związki potasu i fosforu. Zaleca się spożywanie produktów otrzymywanych z mąki razowej, graham bądź też z mąki grubo mielonej. Wskazane jest też spożywanie produktów otrzymanych na zakwasie, bez użycia drożdży.

**Warzywa** - 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 dziecko przed chorobami cywilizacyjnymi w dorosłym wieku – należy je podawać codziennie do każdego z pięciu posiłków.

**Owoce** – większość należy do produktów niskokalorycznych. Wysokoenergetyczne są winogrona, banany, daktyle, awokado, kompoty, wysokosłodzone dżemy, marmolady, powidła, konfitury, syropy owocowe, suszone owoce i orzechy. Owoce zawierają dużo błonnika pokarmowego. Są źródłem witaminy C: porzeczką, truskawki, cytrusowe, kiwi, mango, melon i źródłem karotenu: morele, mango, melon, arbuz, mandarynki, wiśnie.



**Mięso i wędliny** - są podstawowym źródłem białka, które jest głównym składnikiem budulcowym komórek i tkanek. Jego niedobór ma poważne konsekwencje np.: zahamowanie wzrostu, zmniejszoną odporność na choroby zakaźne. Mięso i wędliny są źródłem dobrze przyswajalnego żelaza oraz cynku i miedzi, witamin z grupy B (głównie B5) oraz A, D i K (w podrobach). Ze względu na wysoką zawartość fosforu i siarki działają zakwaszająco na organizm. W przygotowaniu śniadań najczęściej stosowane są wędliny, warto jednak zamiennie używać mięsa (np.: pieczonego) – jest trwalsze nie zawiera konserwantów i dodatków smakowych.

**Jaja** - to pełnowartościowe produkty białkowe. Są dobrym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), witamin z grupy B oraz dobrze przyswajalnego żelaza, związków fosforu i siarki. Jednakże nie mogą być spożywane bez ograniczeń, ponieważ żółtko jest źródłem cholesterolu.

**Ryby** - są źródłem dobrze przyswajalnego białka o wysokiej wartości odżywczej, witamin A, D i z grupy B, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i mikroelementów, zwłaszcza jodu – dlatego nie powinno zabraknąć ich w diecie dziecka.

*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.*

*Pełnowartościowe śniadanie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania dziecka w szkole!*

## *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. Efektem spożycia produktów żywnościowych, w których namnożyły się szkodliwe dla zdrowia drobnoustroje jest choroba określana jako „zatrucie pokarmowe”, wywołwana przez pałeczki Salmonella, gronkowce, laseczki

jadu kiełbasianego. Aby uniknąć bardzo dokuczliwych, a czasami 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 wizycie w toalecie.
- Unikać spożywania surowych jaj lub sporządzonych z nich niegotowanych dań.
- Używać świeżych, dobrej jakości produktów żywnościowych (zawsze sprawdzać datę przydatności do spożycia).
- Myć i wyparzać jaja (przez 10 sekund w temp. 80<sup>o</sup> C przed sporządzaniem 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 produktów wcześniej rozmrożonych.

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

*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.*



## *Zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci*

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

Otyłość jest przewlekłą chorobą spowodowaną nadmierną podażą energii zawartej w pożywieniu w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie jej 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, trudno jest im spełnić zadania stawiane przez szkołę, rodzinę i otoczenie.

U dzieci z nadwagą i otyłością istnieje skłonność do zmian w układzie kostno-stawowym. Schorzeniami współistniejącymi są bardzo często koślawość kolan, boczne skrzywienia kręgosłupa, płaskostopie. Otyłości towarzyszą liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego. 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 (nie zmuszać dziecka do zjedzenia posiłku) i aktywnością fizyczną. Podstawową zasadą ogra-



niczenia masy ciała dziecka jest zmniejszenie wartości energetycznej pożywienia, ale jedynie kosztem węglowodanów prostych (cukier, słodycze) i tłuszczu. W diecie trzeba uwzględnić wszystkie 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 ok. 3 godzin. 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, musli), które są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika niezbędnego do prawidłowej przemiany materii. Podawane dziecku potrawy muszą być wysokiej jakości, jak najmniej przetworzone. W okresie zimowym można stosować mrożonki, które zachowują najwięcej witamin i składników mineralnych.

Ograniczenie spożywania słodyczy 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, kefir, chudy jogurt, twarogi, ryby, mięso i wędliny drobiowe. Unikać natomiast należy: śmietany, tłustych serów (żółtych, topionych i smażonych), mielonek, kiełbas, 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 woda mineralna, kawa zbożowa, herbatki ziołowe.

Należy pamiętać, że podstawą zdrowego sposobu odżywiania się są ukształtowane w dzieciństwie nawyki. Wtedy właśnie dziecko uczy się podstawowych czynności, wzorując się na najbliższym otoczeniu. Dotyczy to także jedzenia. Można zachęcić dziecko do robienia wspólnych zakupów bądź przygotowywania

niektórych potraw, szczególnie surówek, które samodzielnie zrobione będą lepiej smakowały. Poza dietą ważne jest skłanianie dziecka ku ciekawym formom aktywności fizycznej: spacer, marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze, jazda na nartach, gra w piłkę, tenis. Dziecko powinno uprawiać sport co najmniej 5 razy w tygodniu, przez ponad 30 minut dziennie. Nie należy stosować ćwiczeń bezpośrednio po posiłku. 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 przewyciężanie problemów wspólnie z nim. Jeśli czuje wsparcie rodziny osiągnie lepsze wyniki, co w rezultacie prowadzi do zmniejszenia ryzyka pojawienia się powikłań w dorosłym życiu.

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

## *Dbaj o zęby swojego dziecka*

Na stan uzębienia naszych dzieci wpływa przede wszystkim racjonalne odżywianie oraz poziom higieny jamy ustnej. Pokarmy powinny być bogate w białko i wapń (np. nabiał, rośliny strączkowe, orzechy, ryby) oraz witaminy i sole mineralne np. fosfor (ziarna pszenicy, mak, pestki dyni), spożywane w określonych porach dnia z zachowaniem 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 2 razy dziennie: rano po śniadaniu i wieczorem przed snem. Po każdym posiłku, jeśli nie ma warunków do oczyszczenia zębów, jamę ustną trzeba wypłukać czystą wodą.
- Należy używać pasty z fluorem przeznaczonej dla dzieci. 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.

- Należy 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).
- Należy zdecydowanie ograniczyć jedzenie słodczy (zwłaszcza batonów i ciastek oblepiających zęby) oraz picie słodzonych 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.

*Prawidłowe mycie zębów, ograniczenie spożycia słodczy, systematyczna kontrola u stomatologa to podstawowe zasady higieny jamy ustnej.*



## *Ochrona wzroku dziecka*

Wady wzroku, oprócz wad postawy, należą do najczęściej występujących problemów zdrowotnych wśród dzieci w wieku szkolnym. Wczesne wykrycie niedowidzenia jest istotne ze względu na odpowiednie 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.

Korektę wzroku uzyskuje się dzięki okularom. Tylko lekarz okulista powinien dobierać odpowiednie szkła korygujące. Jeżeli okulista zaleci noszenie okularów, rodzice powinni przyzwyczaić dziecko do nich, przypominać 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 umożliwi osiągnięcie lepszych wyników w nauce.

## *Prawidłowe oświetlenie miejsca pracy ucznia.*

Ważnym elementem ochrony wzroku jest odpowiednie oświetlenie (zarówno naturalne, jak i sztuczne) miejsca odrabiania lekcji, czytania książki, zabawy



wymagającej wysiłku wzroku. Lampa pod sufitem nie zapewnia odpowiedniego oświetlenia. Lampkę na biurku należy odpowiednio ustawić: z lewej strony dla dziecka praworęcznego i odwrotnie - z prawej strony dla leworęcznego. Żarówka w lampie nie powinna oślepić, 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 na biurku) i jego stan (czyste szyby, brak firanek).



**Nieprawidłowe oświetlenie może powodować m.in.:** osłabienie wzroku, szybsze męczenie, bóle głowy, łzawienie, zaczerwienienie powiek i spojówek, pogorszenie ogólnego samopoczucia.

Oglądanie telewizji - z punktu widzenia zdrowia psychicznego i wad postawy, a także w aspekcie ochrony wzroku, wymaga szczególnego podkreślenia. Należy zachować odpowiednią odległość od ekranu oraz wyregulować funkcjonowanie odbiornika. Migoczący obraz, szczególnie oglądany z bliskiej odległości, wpływa bardzo niekorzystnie na wzrok. Długie przesiadywanie przed komputerem może być kolejnym zagrożeniem dla wzroku dziecka.

Rodzice powinni również zwracać uwagę na nawyk pocierania przez dziecko rękoma - niejednokrotnie brudnymi - powiek, co może spowodować stany zapalne oczu.

*Właściwe oświetlenie, badanie wzroku, noszenie przepisanych okularów,  
to podstawowe zalecenia dla ochrony wzroku dziecka.*



## *Prawidłowy rozwój mowy u dziecka*

Ciągle rosnąca liczba dzieci z zaburzeniami w rozwoju mowy niepokoi środowisko logopedów, rodziców i nauczycieli. Dziecko nie rodzi się ze znajomością określonego języka, ale z możliwością jego nauczenia 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, ź, cz, dż lub ś, ź, ć, dź;
- **seplenienie międzyzębowe** – podczas realizacji głosek s, z, c, dz lub sz, ź, cz, dz lub ś, ź, ć, dź język jest wsuwany między zęby,
- **seplenienie boczne** – podczas wymawiania głosek:

s, z, c, dz lub sz, ź, cz, dź 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.

Zaburzenia wymowy mogą utrudnić dziecku edukację, funkcjonowanie w klasie i środowisku szkolnym przez to często przyjmuje ono pozycję wycofującą. Wówczas trzeba pracować nad tym i systematycznie wzmacniać dziecko przez podnoszenie jego samooceny.

*Większość dysfunkcji mowy można zlikwidować, jeśli systematyczną pracę 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.*





## *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 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 nauczycielem. Wymiana doświadczeń, spotkania i rozmowy indywidualne, udział w imprezach, wycieczkach, uroczystościach szkolnych są bardzo korzystne dla samopoczucia dziecka.

Dziecku rozpoczynającemu naukę w szkole należy zapewnić regularny tryb życia, przewidując czas na odrabianie zadań domowych, na gry i zabawy, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej w otwartej przestrzeni zgodnie z jego zainteresowaniami.

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. 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).

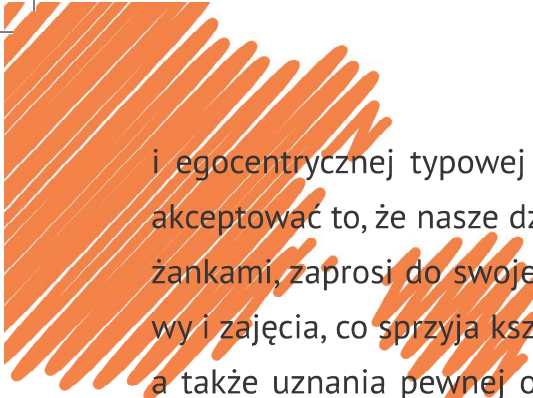
Dziecko powinno kłaść się spać zawsze o tej samej porze - około godziny 21.00. Orientacyjnie przyjmuje się dla 6-7 latka 9 - 10 godzin snu nocnego.

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

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 go. 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 człowieka, 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.

Kolejne 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 przemocy i obrony.

*Nowy etap życia dziecka to nowe problemy wpływające na rozwój jego zdrowia psychicznego. W tym okresie wyrozumiałość i pomoc rodziców jest bardzo potrzebna.*

## *Prawidłowa postawa ciała dziecka*

Od chwili rozpoczęcia nauki szkoła staje się miejscem wielogodzinnego przebywania w niej dziecka. Należy więc stworzyć dziecku optymalne warunki do nauki, nie ograniczające w znacznym stopniu jego naturalnej aktywności ruchowej. Brak ruchu wywiera niekorzystny wpływ na postawę ciała dziecka, która uwarunkowana jest wydolnością i siłą układu 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 (trema, lęk),
- czynniki higieniczno-zdrowotne: za daleko od tablicy, złe oświetlenie, nieodpowiednia odzież i obuwie, nieodpowiednie do wzrostu ucznia krzesło i biurko, niekorygowane wady wzroku.

Najlepszą formą zapobiegania tym niekorzystnym stanom jest zachowanie równowagi pomiędzy nauką a wypoczynkiem. Wypoczynek dzienny to przede wszystkim gry sportowe, zabawy, aktywność ruchowa 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 jakiegokolwiek 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.

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



## Środowisko szkolne

### Plecaki/tornistry

Zanim Twoje dziecko pójdzie do szkoły, zwróć uwagę na ciężar plecaka. Dla ucznia do 13 roku życia ciężar plecaka szkolnego nie może przekroczyć 10% jego wagi. Cechy dobrego plecaka:

- lekki – niektóre plecaki, nawet bez zawartości, dużo ważą,
- zaopatrzone w regulowane, miękkie i szerokie szelki - regulacja pozwala na ściśle przyleganie plecaka do kręgosłupa, a odpowiednio szerokie szelki nie wrzynają się w ramiona dziecka,
- usztywniona ścianka tylna, uwypuklona w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa,
- przegródki w środku – umożliwia to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładu i porządku.

Załadowany plecak/tornister powinien w jak najmniejszym stopniu zmieniać naturalny sposób chodzenia i stania dziecka. Ok. 40% uczniów nosi do szkoły zbyt ciężkie plecaki. Spora część rodziców nie zwraca uwagi na zawartość plecaków. Skutkuje to pakowaniem przez dzieci „wyposażenia dodatkowego” (zabawki, kosmetyki, urządzenia do słuchania muzyki itp.).

W ogólnym rozrachunku ma to wpływ na zwiększenie wagi plecaka/tornistra.



## Odpowiedni dobór zeszytów

Aby ograniczyć wagę plecaka naszego dziecka, zrezygnujmy z grubych zeszytów (np. 100-kartkowych) oraz tych w sztywnej i grubej okładce, na rzecz zeszytów cieńszych (np. 32-kartkowych) i w miękkiej oprawie. Te ostatnie może nie są tak efektywne i trwałe, lecz na pewno są lżejsze i dają odpocząć kręgosłupom naszych dzieci.

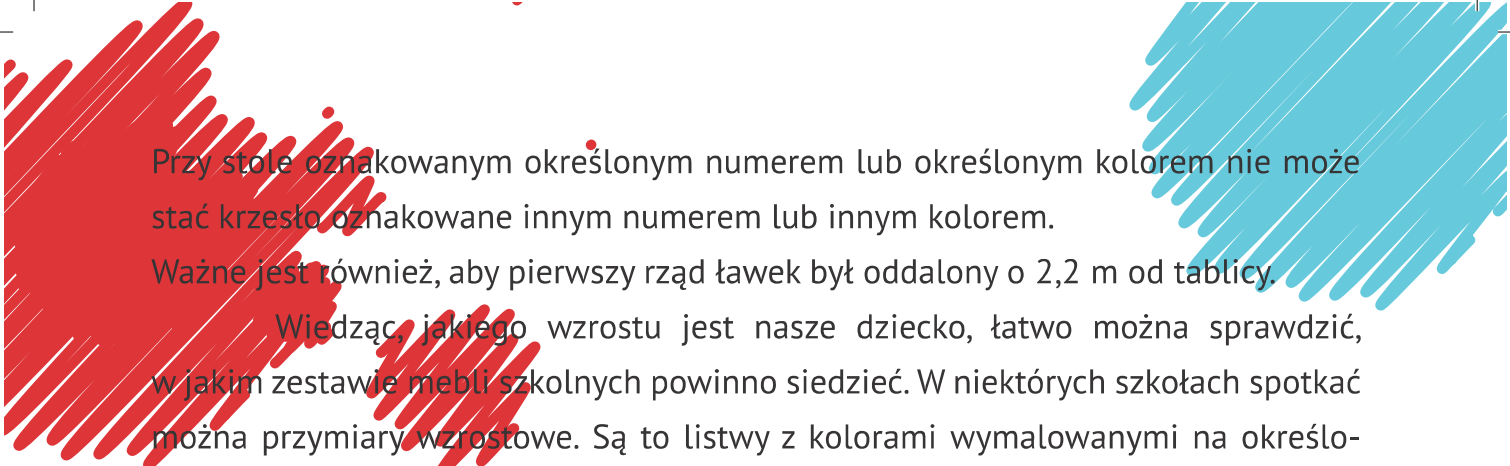


## Stanowisko pracy ucznia

Wielogodzinne przebywanie uczniów w szkole wymaga zapewnienia im odpowiedniego stanowiska pracy. Oznacza to, że dla ucznia o określonym wzroście i określonej wysokości podkolanowej powinno być zapewnione odpowiednie krzesło i ławka. Właściwy dobór meblowania określa Polska Norma. Ustalono w niej 8 numerów mebli. Każdemu numerowi mebli przypisano określony kod kolorystyczny, który przedstawia poniższa tabela (tzw. tęcza wzrostu).

numer zestawu (krzesło i ławka)	wysokość (w cm)		zakres wzrostu ucznia (w cm)	kod koloru
	siedziska krzesła	pulpitu stolika		
0	21	40	80-95	BIAŁY
I	26	46	93-116	POMARAŃ- CZOWY
II	31	53	108-121	FIOLETOWY
III	35	59	119-142	ŻÓŁTY
IV	38	64	133-159	CZERWONY
V	43	71	146-176,5	ZIELONY
VI	46	76	159-188	NIEBIESKI
VII	51	82	174-207	BRAZOWY

Takimi kodami kolorystycznymi lub numerami powinny być oznakowane ławki i krzesła szkolne. Istotne jest także, aby meble były właściwie skompletowane.



Przy stole oznakowanym określonym numerem lub określonym kolorem nie może stać krzesło oznakowane innym numerem lub innym kolorem.

Ważne jest również, aby pierwszy rząd ławek był oddalony o 2,2 m od tablicy.

Wiedząc, jakiego wzrostu jest nasze dziecko, łatwo można sprawdzić, w jakim zestawie mebli szkolnych powinno siedzieć. W niektórych szkołach spotkać można przymiary wzrostowe. Są to listwy z kolorami wymalowanymi na określonych wysokościach (zgodnie z tabelą). Przymiary znajdują się w klasach lub na korytarzach szkolnych. Mogą służyć dzieciom do samodzielnego sprawdzenia, czy mają stanowisko dostosowane do swojego wzrostu.

*Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy niedostosowanym do wzrostu ucznia może przyczynić się do powstania wad postawy wśród których najczęściej spotykaną grupą są skoliozy (boczne skrzywienia kręgosłupa).*

## Oświetlenie w salach lekcyjnych

**Oświetlenie naturalne** - wzrok człowieka jest przystosowany do światła naturalnego, dlatego należy zadbać, aby do sal lekcyjnych dochodziło go jak najwięcej. Okna szkolne powinny być czyste wyposażone w żaluzje lub zastony, aby była możliwość ochrony przed zbyt intensywnym światłem słonecznym, mogącym oślepić pracujących uczniów.

Należy unikać firan, zasłon i kwiatów na parapetach okiennych, które ograniczają dostęp światła dziennego. Stolik ucznia należy usytuować w taki sposób, aby pracująca ręka nie zasłaniała padającego światła.

**Oświetlenie sztuczne** - wszystkie punkty świetlne powinny być czynne. Jeśli w salach lekcyjnych są świetlówki, ważne jest, żeby nie migotały oraz nie włączały i nie wyłączały się samoczynnie. Migotanie powoduje uczucie niewygody, zaś naprzemiennemu włączaniu i wyłączaniu się świetlówek często towarzyszy hałas, który może rozpraszać uczniów.



## *Rozkład zajęć lekcyjnych*

Dobrze ułożony tygodniowy rozkład zajęć lekcyjnych pozwala na efektywną pracę uczniów na przestrzeni tygodnia. Osoby planujące zajęcia szkolne powinny wziąć pod uwagę następujące zasady:

- **Zasada zmienności dyspozycji ucznia do pracy w ciągu tygodnia.**

W poniedziałek dyspozycja ta jest niewielka. Uczeń po przebytych weekendzie znajduje się na etapie wdrażania do pracy. We wtorek i środę dyspozycja do pracy zwiększa się (ze szczytem możliwości w środę), po czym w czwartek i piątek notuje się spadek możliwości percepcyjnych ucznia.

W związku z tym przedmioty wymagające większego skupienia powinny być zaplanowane w dniach podwyższonej percepcji, a w dniach, gdzie możliwości ucznia są mniejsze – należy zaplanować lekcje z przedmiotów łatwiejszych.

- **Różna zdolność do wysiłku w zależności od pory dnia.**

Uczniowie najefektywniej pracują w godzinach 8:00-12:00, ze szczytem możliwości w godzinach 9:00-11:00. Najwłaściwszą porą rozpoczęcia zajęć szkolnych jest więc czas między godz. 8:00 a 9:00. Pierwsze lekcje powinny być zajęciami łatwiejszymi, wymagającymi mniejszego wysiłku (okres wdrażania). Przedmiotom wymagającym większego skupienia należy poświęcić środkową część zajęć, a ostatnie lekcje powinny być lekcjami łatwiejszymi.



- **Dzienny limit godzin lekcyjnych.**

Uczniowie klas I –III szkoły podstawowej mogą mieć maksymalnie pięć godzin lekcyjnych dziennie. Różnica liczby godzin lekcyjnych pomiędzy kolejnymi dniami tygodnia nie powinna być większa niż 1 godzina.

- **Przerwy międzylekcyjne.**

Przerwy na wypoczynek między lekcjami dają możliwość przemieszczenia się z klasy do klasy. Podczas przerwy uczeń ma również możliwość załatwienia potrzeb fizjologicznych. Zaleca się, aby przerwy trwały min. 10 minut. Konieczna jest również przerwa 20 minutowa, która m.in. umożliwi uczniowi spożycie posiłku.

*W praktyce, o konieczności przerwy w zajęciach w klasach I-III szkoły podstawowej decyduje nauczyciel.*

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

Zadaniem dyrekcji szkoły jest zapewnienie uczniowi podczas pobytu w placówce właściwego, dostosowanego do wzrostu stanowiska pracy, odpowiedniego oświetlenia zarówno naturalnego, jak i sztucznego oraz prawidłowo ułożonego rozkładu zajęć lekcyjnych. Rodzice natomiast powinni dbać o to, by dzieci przebywały w środowisku zdrowym.

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 aby 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. Bezwzględnie należy stworzyć w otoczeniu naszych dzieci - w domu, w samochodzie, czy na rodzinnych uroczystościach - strefę wolną od dymu tytoniowego.

Rodzice są autorytetem, z którego dziecko czerpie wzorce zachowań. Dlatego pamiętajmy, że to od nich zależy jaki stosunek do palenia tytoniu będzie miało dziecko.

## *Bezpieczeństwo dziecka*

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 wytłumaczyć, 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 wydużyć drogę, jeżeli będzie ona bezpieczniejsza. Mimo tych zabiegów może się zdarzyć, że dziecko znajdzie się w sytuacji, gdzie ktoś będzie „je zaczepiał”. Rodzice powinni uczyć dziecko odpowiednich zachowań. Zdecydowanie nie może brać żadnych pieniędzy, słodyczy, zabawek itp., nie wolno mu nigdzie iść z obcą osobą czy wsiadać z nią do samochodu.

W pobliżu szkoły 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. Zainteresowanie rodziców zmianą zachowania swojego dziecka oraz spokojna i życzliwa rozmowa skłoni go do zwierzania się i opowiadania o przeciwnościach, które je spotykają.

Wracając ze szkoły dzieci często wybierają sobie drogę przez tereny niezagospodarowane, jako „atrakcyjne” 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 uzmysłwić dzieciom, przekonać je, 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. Do niewłaściwych zachowań należy chęć głaskania i drażnienie zwierząt. Ważne jest także nie wchodzenie na cudze tereny, nie zbliżanie się do obcych zwierząt, zarówno domowych jak i dzikich (zagrożenie wścieklizną). W przypadku zaatakowania przez psa należy przyjąć postawę pasywną, ukucnąć, skulić się chowając głowę w ramiona („pozycja żółwia”). 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 uświadamiać mu jakie są skutki zażywania środków uzależniających.

Należy pamiętać, że agresja jest nieodpowiednim rozwiązaniem problemu. Należy eliminować zachowania agresywne u dziecka, wyjaśniając mu, że używanie siły wobec innych to zachowanie złe, niebezpieczne, bolesne.

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 nie udzielanie innych informacji o rodzicach.



*Powyższa broszura jest swoistym „ABC” dla rodzica wysyłającego swoje dziecko do szkoły. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek trudności, problemów należy niezwłocznie udać się z dzieckiem do odpowiedniego specjalisty.*

*Wśród programów dedykowanych dzieciom oraz ich rodzicom, polecamy również:*

*PROGRAM PRZEDSZKOLNEJ EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ  
„Czyste powietrze wokół nas”*

*PROGRAM EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ DLA UCZNIÓW  
KLAS I-III SZKÓŁ PODSTAWOWYCH „Nie pal przy mnie, proszę”*

---

#### Literatura:

„**Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.**” red. J. Gawęcki, L.Hryniewiecki,  
Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008

„**Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka.**” red. H. Ciborowska,  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2009

„**Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych.**”  
red. M. Jarosz, B. Bułhak - Jachymczyk, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008

„**Tabele składu i wartości odżywczej żywności.**” red. H. Kunachowicz, Wydawnictwo Lekarskie  
PZWL, Warszawa 2005

---

#### Program **Moje dziecko idzie do szkoły:**

Opracowanie merytoryczne: **Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia przy współpracy z Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Olsztynie.**

Opracowanie graficzne: **Black Hog Studio Kreatywne**