

## **DRODZY WYCHOWAWCY !**

*Dziecko rozpoczyna niezmiernie ważny etap w swoim życiu. Musi sprostać nowym zadaniom, odnaleźć się w nowych sytuacjach, zatknąć się z nowymi zagrożeniami.*

*Już od pierwszego dnia pobytu dziecka w szkole/przedszkolu jesteście Państwo dla niego niepodważalnym autorytetem, a dla Rodziców stajecie się partnerami w wychowaniu ich dzieci.*

*Wychowanie zdrowotne to integralna część wychowania ogólnego, a zdrowie dzieci to wartość nie do przecenienia. Dlatego na spotkaniach z Rodzicami nie może zabraknąć zagadnień dotyczących prawidłowego rozwoju i zdrowia dzieci.*

*Postępy w nauce – główna troska Rodziców Nauczycieli – w dużej mierze zależą od kondycji psychofizycznej dziecka. Rodzice często nie doceniają wpływu drobnych zaniedbań na prawidłowy rozwój dziecka. Często nie zdają sobie sprawy, że zaniedbania popełniane w tym okresie mogą niekorzystnie wpływać nie tylko na samopoczucie i rozwój dziecka, ale także na jego zdrowie w wieku dorosłym.*



**Brak koncentracji, mylenie się, nadmierna pobudliwość i brak zainteresowania lekcją** mogą być spowodowane m.in. nie zjedzeniem śniadania, czy w ogóle złym odżywianiem.

*Sytuacja w zakresie żywienia dzieci szkolnych, mimo poprawy, wciąż nie jest zadowalająca. Błędy żywieniowe nadal są popełniane. Niektóre jednak nasilają się, np. nadmierne spożywanie słodczy, chipsów czy wysoko słodzonych napojów gazowanych.*



**W 6 roku życia u większości dzieci zaczynają się pojawiać zęby stałe.** Wstanie uzębienia dzieci szkolnych nie zauważa się widocznej poprawy. Nadal wiele dzieci ma próchnicę. Przestrzeganie higieny jamy ustnej, prawidłowe żywienie – szczególnie ograniczenie słodczy, są niezbędne dla zachowania zdrowych zębów.



**Nadwaga i otyłość** mogą niekorzystnie wpływać na samopoczucie dziecka, kontakty z rówieśnikami, utrudniać jego funkcjonowanie w społeczności szkolnej.



**Zaniedbania w przestrzeganiu higieny przy przyrządzaniu i spożywaniu posiłków** mogą grozić zatruciami pokarmowymi. Liczba zatruc, szczególnie pałeczkami Salmonella, utrzymuje się od lat na takim samym poziomie.



**Troska o prawidłową postawę ciała** - ważne zadanie dla Rodziców i Wychowawców. Kilka godzin w jednej pozycji, noszenie nadmiernie obciążonych tornistrów w okresie intensywnego wzrostu, mogą wpływać na powstanie i utrwalanie wad postawy ciała.



**Nie mniej ważnym zadaniem jest ochrona wzroku dziecka.** Wady wzroku są jedną z najczęściej wykrywanych wad rozwojowych w wieku szkolnym. Z rozpoczęciem nauki wiąże się wzmożona praca oczu. Często dopiero w tym okresie kłopoty z widzeniem są zauważalne.



**Obowiązkiem Rodziców jest przestrzeganie terminowości szczepień ochronnych.** Są one skuteczną bronią w walce z chorobami zakaźnymi. Warto uświadomić Rodzicom do jak groźnych skutków zdrowotnych może prowadzić zaniedbanie tego obowiązku.



**Pałacy Rodzice znacznie zmniejszają szansę na dobry stan zdrowia swoich dzieci.** Wdychany z otoczenia dym tytoniowy – tzw. bierne palenie – obniża sprawność fizyczną i umysłową dziecka. Bierne palenie szkodzi naszym dzieciom. Zły przykład rodziców sprawia, że częściej palą ich dzieci.



**Rosnąca liczba dzieci z zaburzeniami w rozwoju mowy** niepokoi środowisko logopedów, rodziców i nauczycieli. Dzieci z zaburzeniami mowy mogą mieć problemy z funkcjonowaniem w środowisku szkolnym, komunikowaniem się z kolegami i nauczycielami.



**Dbłość o higienę, warunki uczenia się, ubiór, zapewnienie odpowiedniej porcji snu i ruchu na świeżym powietrzu** ma ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu dziecka.



**Nowy etap w życiu dziecka niesie nowe zagrożenia w sferze bezpieczeństwa ogólnego.** Nawet droga do szkoły nie zawsze jest bezpieczna. Rodzice powinni zadbać o to, żeby ich dziecko znało i stosowało zasady bezpiecznego poruszania się po drogach. Przestrzeganie przed niebezpieczeństwami, których dziecko może nie przewidzieć to zapobieganie nieszczęśliwym wypadkom. Dziecku należy uświadomić także inne niebezpieczeństwa, które grożą mu gdy jest samo.

### **Ważne jest zdrowie psychiczne dziecka.**

*Dziecko wchodzi w nowe środowisko społeczne. Nawet niewielkie niepowodzenie może zaburzyć jego samopoczucie oraz proces nauczania.*

**Okazanie dziecku zrozumienia, akceptacji, wyrozumiałości w niepowodzeniach to obowiązek Rodziców i Wychowawców.**

## ***Drodzy wychowawcy !***

***Rodzice powinni mieć świadomość, jakich zagrożeń zdrowotnych można uniknąć, w jaki sposób zdrowie chronić, doskonalić i ratować.***

***Przekazujemy Państwu broszurę „Moje dziecko idzie do szkoły”.***

***Bardzo prosimy o:***

- 1. Zapoznanie się z jej treścią.*
- 2. Wręczenie jej osobiście każdemu Rodzicowi na pierwszym spotkaniu.*
- 3. Omawianie poszczególnych rozdziałów na spotkaniach z Rodzicami. Całość tematyki można podzielić na kilka spotkań i powracać do nich w kolejnych latach nauki dziecka.*

***Powodzenia !***

***Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Rzeszowie  
Odział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia***

*Poszczególne rozdziały w broszurze „Moje dziecko idzie do szkoły” traktują zagadnienia skrótowo, nie prezentują problemów w szerszym zakresie. Osoby, które chciałyby wzbogacić wiedzę z omawianych tematów mogą skorzystać z dodatkowej literatury.*

***„Wychowanie jest sztuką, a sztuka –  
to najbardziej aktywny  
wychowawca”***

*E.J. Delakroze*

*Sporządzone na podstawie broszury wydanej przez Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Odział Terenowy w Poznaniu.*