

## Przygotowanie dziecka do szkoły

Rozpoczęcie nauki w szkole to bardzo ważny moment w życiu dziecka, a także jego rodziny. Nowe środowisko oraz sytuacje powodują, że dziecko musi radzić sobie ze stresem, pokonywać trudności i współdziałać w grupie. Stanowi to dla niego wyzwanie i zmusza do opanowania nowych umiejętności. Stworzenie przyjaznego środowiska w szkole oraz wsparcie ze strony rodziców daje możliwość prawidłowego rozwoju. Pomocne przy tym będzie zapewnienie dziecku odpowiedniej ilości ruchu, prawidłowej diety, dobrych warunków do nauki oraz dbałość o higienę osobistą.

Rozpoczęcie nauki w szkole wiąże się ze zmianą trybu życia. Przejście dziecka ze spontanicznej aktywności ruchowej na bardziej statyczną, związaną z wielogodzinną nauką w pozycji siedzącej. Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną dziecka, a także zwiększa możliwość występowania chorób cywilizacyjnych (otyłość, choroba wieńcowa, cukrzyca, miażdżyca). Ruch jest naturalną potrzebą dziecka, wywołuje pozytywne emocje, wspomaga sprawność fizyczną i intelektualną, daje odprężenie i poprawia samopoczucie. Z tego powodu czas pozalekcyjny dziecko powinno spędzać aktywnie np.: poprzez uczestniczenie w grach i zabawach ruchowych z rówieśnikami. Niewłaściwe jest spędzanie zbyt długiego czasu przed telewizorem i komputerem.

Dziecko wchodząc w okres szkolny rozwija się intensywnie pod względem fizycznym i psychologicznym. Regularność i odpowiednia ilość posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny) oraz urozmaicona, bogata w owoce i warzywa dieta, zapewnia prawidłowy rozwój oraz osiąganie lepszych wyników w nauce. Odpowiednio zbilansowane I i II śniadanie wpływa pozytywnie na koncentrację, zapamiętywanie, siłę fizyczną, dobre samopoczucie i rozwój intelektualny. Dziecko spożywające na śniadanie zamienniki w postaci łatwo dostępnych niezdrowych produktów (batoniki, chipsy), które zaspokajają głód doraźnie nie dostarczając niezbędnych składników odżywczych, jest osłabione oraz ma obniżoną koncentrację i odporność na infekcje. Nawyki żywieniowe kształtują się w pierwszych latach życia i wpływają na sposób odżywiania w późniejszym wieku. Ogromną rolę w tym okresie stanowi rodzina, gdzie dziecko uczy się i poznaje zasady zdrowego odżywiania.

Zaburzenie czynności ruchowych wieku dziecięcego oraz nieodpowiednia dieta mają wpływ na rozwinięcie się szeregu problemów zdrowotnych, takich jak wady postawy czy otyłość. Jedną z przyczyn powstawania wad postawy jest noszenie zbyt ciężkiego plecaka. Przyjmuje się, że fizjologicznie poprawne obciążenie dziecka nie może być większe niż 10 % wagi jego ciała. Wyposażając dziecko w przybory szkolne należy zwrócić uwagę aby plecak był jak najlżejszy a zeszyty posiadały miękkie okładki. Plecak powinien być zapakowany w sposób uniemożliwiający przesuwanie się jego zawartości. Długości szelek należy odpowiednio dopasować, aby zapewnić jego prawidłowe ułożenie na plecach dziecka. Niewykorzystywane w domu pomoce naukowe (książki, farby) dziecko powinno zostawić w szkole. Podczas roku szkolnego należy kontrolować zawartość plecaka ponieważ dzieci lubią nosić niepotrzebne rzeczy np. dwa piórniki, zabawki. Duży wpływ na sylwetkę ma przyjmowanie prawidłowej pozycji przy pracy w ławce szkolnej i podczas odrabiania pracy domowej. Szkoła ma obowiązek zapewnić umeblowanie dostosowane do wzrostu dziecka oraz właściwe oświetlenie. Do odrabiania lekcji w domu należy przygotować dziecku odpowiednie warunki poprzez poprawny dobór biurka, krzesła i oświetlenia.

Przebywanie w dużym skupisku ludzi, jakim jest szkoła może sprzyjać rozprzestrzenianiu się wszawicy. Podstawową zasadą profilaktyki jest stała systematyczna kontrola skóry głowy i włosów oraz natychmiastowa likwidacja gnid i wszy w przypadku ich zauważenia. Należy wówczas użyć środków zakupionych w aptece i poinformować dyrektora szkoły. Pomoże to w likwidacji ogniska wszawicy i zapobiegnie wzajemnemu zakażaniu się dzieci.

Szkoła wzbogaca wiedzę i kształtuje nowe umiejętności. Przy wsparciu rodziców i nauczycieli pokonywanie trudności może stać się dla dziecka drogą do budowania pozytywnej samooceny i wiary we własne siły.

