

# MOJE DZIECKO IDZIE DO SZKOŁY

*co każdy rodzic wiedzieć powinien*



# NOWY ROK SZKOLNY 2020/2021



**Co rodzic  
powinien wiedzieć !**

# ADRESACI

**Rodzice uczniów rozpoczynających przygodę  
ze szkołą**



ABC  
moje dziecko  
idzie do szkoły

# ADRESACI

**Rodzice uczniów rozpoczynających przygodę  
ze szkołą**



ABC  
moje dziecko  
idzie do szkoły

# CEL:

## *Adaptacja dziecka w środowisku szkolnym*

Nauka w szkole stanowi dla dziecka ogromne wyzwanie, może być źródłem stresu, niepokoju, a pierwsze niepowodzenia – na gruncie zadań szkolnych czy kontaktu z rówieśnikami – mogą wpłynąć na dalsze życie i rozwój człowieka.

Dobry start szkolny ma zasadnicze znaczenie dla dalszej edukacji a rozpoczęcie przez dziecko nauki w szkole wiąże się z wieloma godnymi uwagi zmianami w życiu całej jego rodziny.



# TEMATYKA

- Żywienie;
- Nadwaga i otyłość;
- Higiena jamy ustnej;
- Ochrona wzroku;
- Prawidłowa postawa ciała;
- Prawidłowy rozwój mowy dziecka;
- Przeciwdziałanie narażeniu na dym tytoniowy;
- Zapobieganie chorobom zakaźnym;
- Bezpieczeństwo dziecka;
- Zdrowie psychiczne.



# ŻYWIENIE – najważniejsze zasady



- Codzienne żywienie powinno składać się z 5 posiłków.
- Śniadanie to podstawa, bo zaspokaja ok.  $\frac{1}{4}$  dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze.
- Jadłospis i posiłki należy urozmaicać, pamiętając o świeżych, dobrej jakości produktach.
- Dbać o estetyczny wygląd potraw.
- Przygotowując posiłki należy pamiętać o podstawowych zasadach higieny.
- Nie należy podawać słodczy między posiłkami.

# ŻYWIENIE

**Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie**

Ta zasada w szczególności dotyczy dzieci, które czeka wzmożony wysiłek: fizyczny i psychiczny.



Dziecko prawidłowo odżywione, które regularnie je I i II śniadanie osiąga lepsze wyniki w nauce i lepiej się rozwija.



# Piramida zdrowego żywienia

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

## JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

# Piramida zdrowego żywienia – zasady:



1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody oraz myj zęby po jedzeniu,
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami),
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.)
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.  
( Źródło: Instytut Żywności i Żywienia )

# Żywnienie

**Racjonalne odżywianie** – jest to przemyślany, rozsądny sposób odżywiania, pozwalający na osiągnięcie przez dziecko pełnego rozwoju psychosomatycznego oraz utrzymanie organizmu w zdrowiu i maksymalnej sprawności.

Chcąc się prawidłowo, racjonalnie odżywiać należy:  
Jeść to, co potrzeba – tyle ile potrzeba – oraz we właściwym czasie.



# NADWAGA I OTYŁOŚĆ



- 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 akceptowane przez rówieśników.
- Najważniejsze elementy zapobiegania nadwadze i otyłości to odpowiednia dieta i aktywność fizyczna. Odchudzając dziecko należy zmienić dietę całej rodziny.

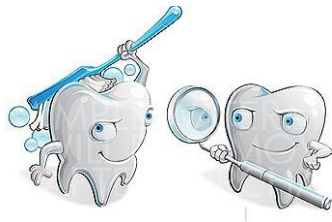


# HIGIENA JAMY USTNEJ



## Podstawowe zasady higieny jamy ustnej to:

- Prawidłowe mycie zębów; zęby należy myć 2-3 min, przynajmniej 2 razy dziennie, używając pasty z fluorem przeznaczonej dla dzieci, szczoteczką o miękkim włosiu.
- Ograniczenie spożycia słodyczy oraz picia słodzonych napojów.
- Systematyczna kontrola u stomatologa ( dzieci raz na kwartał ).



# WAPŃ - budulec dla zębów



## Ważnym elementem ochrony wzroku jest:

- Zabezpieczenie odpowiedniego oświetlenia miejsca pracy dziecka:
  - naturalnego,
  - sztucznego.
- Badanie wzroku.



# OCHRONA WZORKU



Nieprawidłowe oświetlenie może powodować:

- pogorszenie ogólnego samopoczucia;
- łzawienie oczu;
- osłabienie wzroku;
- szybsze męczenie;
- zaczerwienienie powiek i spojówek;
- bóle głowy.





# STANOWISKO PRACY UCZNIĄ



**Dla ucznia o określonym wzroście i określonej wysokości podkolanowej powinno być zapewnione odpowiednie krzesło i stół.**

- Właściwy dobór umeblowania określa **Polska Norma**. Ustalono w niej 8 numerów mebli. Każdemu numerowi mebli przypisano określony kod kolorystyczny.



# Rozmiary mebli szkolnych w odniesieniu do wzrostu uczniów w cm

Nr 0 kolor biały	–	80-95 cm
Nr I kolor pomarańczowy	–	93-116 cm
Nr II kolor fioletowy	–	108-121 cm
Nr III kolor żółty	–	119-142 cm
Nr IV kolor czerwony	–	133-159 cm
Nr V kolor zielony	–	146-176 cm
Nr VI kolor niebieski	–	159-188 cm
Nr VII kolor brązowy	–	174-207 cm



**Do najczęstszych czynników zaburzających postawę ciała zalicza się:**

- długotrwałe siedzenie w ławce szkolnej,
- nieprawidłowe miejsce pracy ucznia w szkole i w domu
- noszenie ciężkich plecaków/tornistrów,
- czynniki higieniczno – zdrowotne (*za daleko od tablicy, złe oświetlenie, nieodpowiednie krzesło i stół do wzrostu ucznia*).

# STANOWISKO PRACY UCZNIĄ



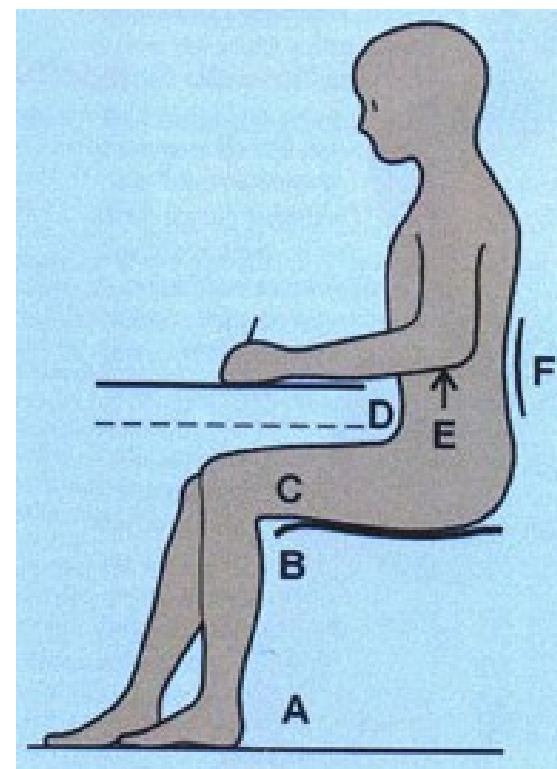
W warunkach szkoły należy zwrócić uwagę na dobór odpowiedniego zestawu mebli dla ucznia; stolika i krzesła. Długotrwałe siedzenie w meblach nieprawidłowo dostosowanych do wzrostu ucznia może prowadzić do powstania wad postawy.



# Zasady prawidłowego siedzenia



- A – stopy w butach płasko spoczywają na podłodze
- B – tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska
- C – przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda
- D – między górną powierzchnią uda, a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg



# PLECAKI / TORNISTRY

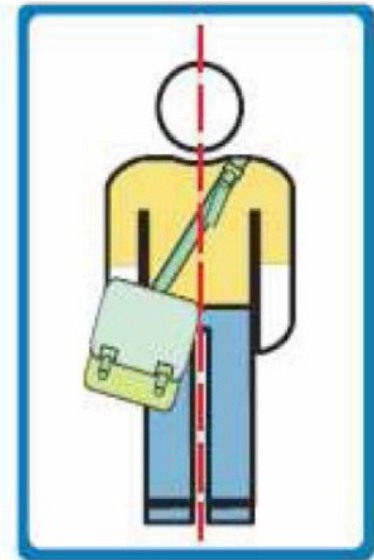
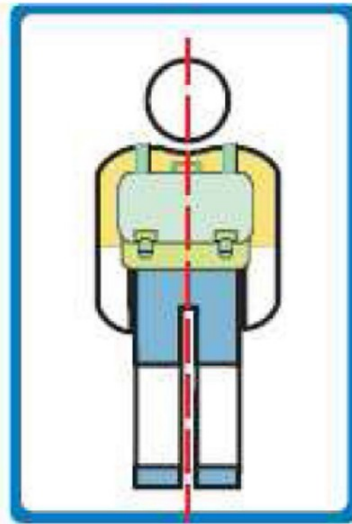


Wielu z nas zdaje sobie sprawę, że właściwy dobór tornistra czy plecaka dla naszego małego ucznia, a potem jego sposób noszenia to jeden z kluczowych aspektów właściwej postawy i braku problemów z kręgosłupem w przyszłości.

**Na co więc zwracać uwagę?**



# Sposób noszenia



# PLECAKI / TORNISTRY



Warto wiedzieć, że ciężar plecaka pierwszoklasisty nie powinien przekraczać **10%** wagi ciała dziecka.

Dopiero uczeń od 13 roku życia jest w stanie nosić ciężar stanowiący **15%** wagi jego ciała.





# CECHY PRAWIDŁOWEGO PLECAKA / TORNISTRA

- lekki; niektóre plecaki nawet bez zawartości dużo ważą,
- z usztywnioną ścianką tylną,
- szerokie i miękkie szelki; odpowiednio szerokie szelki nie wrzynają się w ramiona, a regulacja pozwala na przyleganie do kręgosłupa i zapewnia swobodę w wkładaniu i zdejmowaniu plecaka,
- z przegródkami w środku; umożliwia to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładu i porządku.



# PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MOWY



Mowa jest jedną z tych umiejętności, na którą można wpłynąć.

Prawidłowy rozwój mowy jest możliwy w kontakcie z innymi ludźmi, ponieważ przez naśladowanie dziecko przyswaja sobie wzory zachowań językowych.

Ono słucha, rozumie, buduje teksty.

Systematyczną pracą rozpoczętą już w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym można zlikwidować większość dysfunkcji mowy.



# PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MOWY



Zaburzenia mowy mogą utrudniać dziecku edukację, funkcjonowanie w klasie i środowisku szkolnym przez to często przyjmuje pozycję wycofującą.

Jeśli są jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące rozwoju mowy dziecka należy udać się do lekarza i poprosić o skierowanie do logopedy.



# PRZECIWDZIAŁANIE NARAŻENIU NA DYM TYTONIOWY

W otoczeniu dzieci należy stworzyć strefę wolną od dymu tytoniowego (w domu, samochodzie czy innych miejscach przebywania dzieci).

Dziecko znajdujące się w otoczeniu osób palących jest narażone na oddychanie 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, zagrożenie jest tym większe im młodsze jest dziecko.

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



Rodzice są autorytetem, z którego dziecko czerpie wzorce zachowań.

Dlatego należy pamiętać, że od rodziców zależy jaki stosunek do palenia tytoniu będzie miało dziecko w przyszłości.

Należy więc:

- uświadamiać dziecku, że palenie tytoniu w jego obecności ma negatywny wpływ na rozwój,
- uwrażliwiać dzieci na negatywny wpływ czynnego i biernego palenia,
- kształtować u dzieci postawę asertywną w sytuacjach gdy są narażone na bierne palenie.

# ZAPOBIEGANIE CHOROBYM ZAKAŻNYM



Korzystna sytuacja epidemiologiczna większości chorób zakaźnych w środowisku szkolnym i domowym jest wynikiem odpowiednich działań zapobiegawczych.



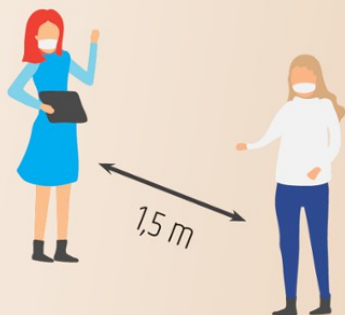
Skuteczną formą walki z chorobami zakaźnymi są szczepienia.

Obowiązkiem rodziców jest przestrzeganie terminowości szczepień dziecka zgodnie z obowiązującym kalendarzem szczepień.

# ZAPOBIEGANIE CHOROBYM ZAKAŻNYM – COVID – 19

Zapobiegając zakażeniu koronawirusem SARS-CoV -2 i dbając o bezpieczeństwo dzieci i innych osób należy pamiętać o:

**D**ystans społeczny



**D**ezynfekcja



**M**aseczki



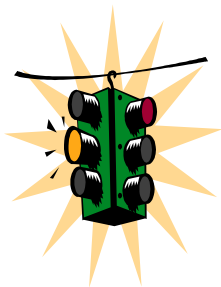
*#MaskujSię*

# BEZPIECZEŃSTWO DZIECKA



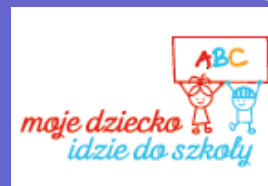
Gwarancją bezpieczeństwa dziecka jest m. in.

- Bezpieczna droga do szkoły i ze szkoły pod opieką rodziców lub osób upoważnionych.
- Unikanie kontaktów z osobami nieznanymi, wyłudzającymi wartościowe przedmioty, lub nakłaniającymi do przyjmowania ryzykownych, wątpliwych rzeczy.
- Zgłaszanie sytuacji nietypowych np. gróźb, zastraszania przez starszych kolegów rodzicom i nauczycielowi .





# ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECKA



- Nowy etap życia dziecka to nowe problemy wpływające na rozwój jego zdrowia psychicznego. W tym okresie ważna jest pomoc i wyrozumiałość.
- Zagrożeniem dla zdrowia psychicznego jest wzrost przestępczości w stosunku do nieletnich, agresji i przemocy.
- Należy kontrolować i ograniczać dziecku oglądanie telewizji i nie dopuszczać do uzależnienia się od komputera.

# Materiały które warto przeczytać



Broszura dla rodziców – wersja elektroniczna  
Kolorowanki – wersja elektroniczna



# Dziękuję za uwagę



Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Rzeszowie

r. szk. 2020/21