



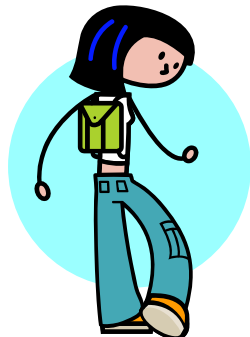
Stanowisko Instytutu Matki i Dziecka w sprawie zaleceń dotyczących opieki nad uczniami w zakresie bezpieczeństwa i higieny, w tym zapobiegania zakażeniom dróg oddechowych

PORADY DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW

Warszawa 2009r.

W przedstawionym materiale wykorzystano wyniki badań prowadzonych w Instytucie Matki i Dziecka, aktualne przepisy prawne dotyczące omawianych zagadnień oraz wskazówki Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP), <http://www.aap.org/advocacy/releases/augschool.cfm>.

Sporządzanie wyciągu z poniższego stanowiska lub używanie go w całości, jest możliwe tylko z powołaniem się na ich źródło.



1. TORNISTER UCZNIĄ

Ciężar tornistra/plecaka

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. 2003, Nr 6, poz. 69 z późn. zm.) - szkoła powinna umożliwić uczniom zostawianie części własnych przyborów i podręczników w salach lekcyjnych. Do tego celu powinny być przygotowane szafki. Jeśli nie ma miejsca na indywidualne szafki, można zapewnić meble z odpowiednią liczbą szuflad lub inne miejsca, w których uczniowie zostawialiby podręczniki, stroje gimnastyczne i przybory szkolne.

Nauczyciele w porozumieniu z rodzicami powinni kontrolować wagę uczniowskich tornistrów i zadbać, by nie było w nich zbędnych przedmiotów i książek. Ten problem należy także omawiać z uczniami.

Zgodnie z zaleceniami Krajowego Konsultanta w dziedzinie Pediatrii¹ ciężar tornistra nie powinien przekraczać 10% masy ciała ucznia. Krajowy Konsultant w dziedzinie Pediatrii zaleca stosowanie tornistrów na kółkach.

¹ pismo Krajowego Konsultanta w dziedzinie Pediatrii do Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 28 sierpnia 2009 znak KNS/MZ/VIII/2009 w sprawie normy obciążenia dzieci ciężarem tornistrów.

Amerykańska Akademia Pediatrii² zajęła oficjalne stanowisko, iż waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 20% masy ciała ucznia, a tornister powinien mieć równe szerokie szelki, usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie, cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej.

Bezpieczny tornister/plecak

- Wybierz lekki tornister z szerokimi, wyściełanymi szelkami na ramiona. Szelki powinny być regulowane i ustawione tak, by były równej długości i aby można było swobodnie wkładać i zdejmować tornister.
- Tornister powinien być noszony na obu ramionach - zawieszenie plecaka na jedno ramię, może doprowadzić do asymetrii mięśniowej (mięśnie bardziej obciążone rozwiną się bardziej, a nieużywane mniej).
- Przy pakowaniu wykorzystaj wszystkie jego przegrrody i kieszenie. Ciężar rozłóż symetrycznie do pionowej osi ciała, cięższe przedmioty najbliżej pleców i środka. Plecak nie powinien ważyć więcej niż 10 do 15 procent masy ciała ucznia.
- Rozważ stosowanie plecaka na kółkach. Tego typu plecak może być dobrym rozwiązaniem dla uczniów, którzy muszą dźwigać ciężką jego zawartość. Pamiętaj, że plecaki na kółkach nadal muszą być przenoszone po schodach i mogą być trudne do ciągnięcia po nierównościach terenu.

2. DROGA DO SZKOŁY



- Upewnij się, że dziecko chodzi do szkoły bezpieczną drogą i przechodzi przez jezdnię z dorosłym („przeprowadzaczem”) na wszystkich przejściach i skrzyżowaniach.
- Bądź realistą w ocenie pieszych umiejętności Twojego dziecka. Ponieważ małe dzieci są impulsywne i mniej ostrożne, starannie rozważ, czy dziecko jest gotowe iść do szkoły bez nadzoru dorosłych.
- Jasny kolor ubrania pozwoli dziecku być lepiej widocznym dla kierowców.
- Zaopatrz dziecko w elementy odblaskowe, mocowane do tornistra i/lub ubrania.
- W dzielnicach o podwyższonym poziomie natężenia ruchu, rozważ zorganizowanie sąsiedzkiego odprowadzania dzieci do szkoły, gdzie jeden dorosły towarzyszy grupie dzieci z sąsiedztwa podczas drogi do szkoły.



² <http://www.aap.org/advocacy/releases/augschool.cfm>

Gimbus

Naucz dziecko:

- Czekać na autobus w wyznaczonym do tego celu miejscu (na wysepce, przystanku, przy krawężniku).
- Nie spacerować w autobusie podczas jazdy.
- Nie zasłaniać widoczności kierowcy.

Samochód Wszyscy pasażerowie muszą zapinać pasy bezpieczeństwa. Zgodnie z art. 39 ust. 3 Kodeksu drogowego „w pojeździe samochodowym wyposażonym w pasy bezpieczeństwa dziecko w wieku do lat 12, nie przekraczające 150 cm wzrostu, przewozi się w foteliku ochronnym lub innym urządzeniu do przewożenia dzieci, odpowiadającym wadze i wzrostowi dziecka oraz właściwym warunkom technicznym” Fotelik musi być poprawnie i stabilnie zamocowany w samochodzie.

- Wszystkie dzieci poniżej 13 roku życia powinny jeździć na tylnym siedzeniu pojazdu. Jeśli wiesz więcej dzieci, niż można zmieścić na tylnym siedzeniu, przesunąć przednie siedzenie pasażera tak daleko wstecz, jak to możliwe i zamocuj fotelik.

Jazda rowerem

Naucz dziecko:

- zawsze nosić kask rowerowy, bez względu na to, czy jazda jest długa czy krótka;
- jeździć zawsze prawą stroną, w tym samym kierunku, co ruch pojazdów;
- używania odpowiednich sygnałów ręcznych przy skręcaniu w prawo lub lewo;
- stosowania się do sygnalizacji świetlnej i znaków drogowych (szczególnie do znaku STOP) oraz innych zasad ruchu drogowego;
- nosić ubrania koloru jasnego z elementami odblaskowymi dla zwiększenia swojej widoczności.



3. POSIŁKI W SZKOLE

- Podejmij współpracę ze szkołą w celu zorganizowania posiłków dla wszystkich uczniów (w zależności od warunków - śniadania lub obiady).
- Poproś w szkole, aby z wyprzedzeniem udostępniano informacje o jadłospisie tak, aby można było zaplanować II śniadania dla dziecka, szczególnie w te dni, gdy głównym daniem jest takie, którego Twoje dziecko nie zechce jeść.



- Postaraj się, aby twoje dziecko w szkole miało możliwość wyboru zdrowych i świeżych owoców i warzyw, niskotłuszczowych produktów mlecznych, wody i soków owocowych i warzywnych bez dodatku cukru w automatach i/lub sklepikach szkolnych.
- Ogranicz spożycie przez dziecko słodkich napojów (szczególnie w puszkach i butelkach). Każde opakowanie słodzonego napoju zawiera około 10 łyżeczek cukru, 150 kalorii.

4. OPIEKA PRZED I PO LEKCJACH W SZKOLE

- Zarówno dzieci jak i młodzież potrzebują nadzoru. Odpowiedzialni dorośli powinni być „dostępni”, aby czuwać nad bezpieczeństwem uczniów w drodze do szkoły w godzinach porannych, nad ich bezpieczeństwem po szkole, do czasu powrotu rodziców do domu z pracy (światlica, w domu - babcia, opiekunka, zaprzyjaźnieni sąsiedzi itp.)
- Dzieci do 11- 12 lat nie powinny wracać do pustego domu w godzinach popołudniowych, chyba, że wykazują niezwykle dojrzałość i odpowiedzialność.
- Jeśli zastępczy nadzór osoby dorosłej nie jest możliwy, rodzice powinni podjąć szczególne starania w celu nadzorowania ich dzieci na odległość. Dzieci powinny mieć wyznaczony czas, kiedy oczekuje się ich powrotu do domu i powinny zameldować się u sąsiadów lub telefonicznie rodzicom.
- Jeśli zdecydujesz zapisać dziecko na dodatkowe zajęcia, upewnij się, że ma zapewnioną opiekę.
- Upewnij się, że place zabaw dla dzieci są bezpieczne (sprawne i solidnie umocowane urządzenia do zabawy, teren ogrodzony i wyczyszczony z odchodów zwierzęcych, obecna przynajmniej jedna dorosła osoba do opieki).



5. PRZEMOC / DRĘCZENIE



Definicja: o znęcaniu się, dręczeniu mówimy, gdy jedna osoba krzywdzi kolejną wielokrotnie. Znęcanie się może być fizyczne, werbalne lub społecznej. Może się zdarzyć w szkole, na placu zabaw, w autobusie szkolnym, w sąsiedztwie, lub za pośrednictwem Internetu.

Gdy dziecko jest ofiarą dręczenia

- Pomóż dziecku nauczyć się, jak reagować na znęcanie się:
 1. Patrz w oczy osobie, która cię nęka.
 2. Stój wyprostowany i zachowaj spokój w trudnej sytuacji.

3. Odejdź spokojnie, ale stanowczo.

- Naucz dziecko, co ma odpowiedzieć takiej sytuacji .

Zdecydowanym głosem odpowiedz:

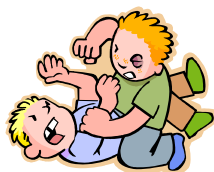
1. "Nie lubię tego, co mi robisz."
2. "Proszę nie odzywaj się do mnie w ten sposób."
3. "Dlaczego tak do mnie mówisz?"

- Naucz dziecko, jak, kiedy i kogo prosić o pomoc.
- Zachęcaj je, aby zaprzyjaźniło się z innymi dziećmi.
- Zawiadom szkołę o problemie i współpracuj nad jego rozwiązaniem.
- Upewnij się, że dorośli (nauczyciel, opiekun), który wie o problemie dręczenia zadba o bezpieczeństwo dziecka.

Gdy dziecko jest sprawcą dręczenia

- Upewnij się, że dziecko rozumie, że znęcanie się jest złym zachowaniem.
- Ucz dziecko pozytywnych zachowań - daj dobry wzór.
- Pokaż dziecku, że można dokonać wielu rzeczy, bez agresji.
- Stosuj skuteczne, jak np. utrata przywilejów, a nie fizyczne metody dyscyplinowania.
- Weź udział w opracowaniu i realizacji praktycznych rozwiązań z: dyrektorem szkoły, nauczycielami i rodzicami dzieci, które twoje dziecko krzywdziło.

Gdy dziecko jest obserwatorem dręczenia innych



- Powiedz dziecku, aby nie „kibicowało” - aby nie było biernym obserwatorem dręczenia innych dzieci.
- Zachęcaj dziecko do powiedzenia zaufanym dorosłym o znęcaniu się.
- Naucz swojego dziecka wspierać inne dzieci, które mogą być szykanowane.
- Zachęcaj dziecko, by dołączyło do innych osób działających na rzecz „Stop przemocy”.

5. WARUNKI PRACY W DOMU

- Stwórz swojemu dziecku warunki sprzyjające odrabianiu lekcji. Dzieci i młodzież mają potrzebę stałego miejsca pracy, zapewniającej zachowanie prywatności.
- Zadbaj, aby twoje dziecko podczas odrabiania lekcji lub pracy



przy komputerze zachowało właściwą symetryczną postawę ciała, miało odpowiedniej wysokości krzesło i biurko (stół) do pracy tak, by zachować kąty proste w stawach kończyn górnych i dolnych:

- Podeszwy stóp /w obuwiu/ powinny na całej powierzchni dotykać podłogi,
- Pomiędzy udami a płytą biurka (stołu) powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami,
- Uda nie powinny być od spodu uciśnięte przez krawędź siedziska,
- Wysokość biurka (stołu) powinna być tak dobrana, by płyta stołu, przy swobodnie opuszczonych ramionach znajdowała się na poziomie łokci,
- Oparcie krzesła powinno podierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, nie dochodząc do łopatek,
- Przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzi,
- Pomiędzy oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana przestrzeń pozwalająca na swobodne ruchy dolnej części tułowia.

- Zadbaj o właściwe oświetlenia - dostatecznie mocne, ale nie oślepiające.
- Zapewnij dziecku wystarczającą ilość czasu na zadania domowe.
- Ustal z dzieckiem zasadę, że telewizor pozostaje wyłączony w czasie odrabiania lekcji.
- Nie wstawiaj TV do pokoju dziecka - ogranicz oglądanie TV do 2 h na dobę, kontroluj programy, które ogląda.
- Naucz dziecko, by nie pojadło podczas oglądania TV lub innego relaksu, daj dobry przykład.
- Nadzoruj korzystanie z komputera i z Internetu (chroń dziecko przed obrazami przemocy i reklamami namawiającymi do niekorzystnych zachowań np. spożywania słodczy i innych produktów wysokoenergetycznych).
- Bądź dostępna/y dla dziecka w udzieleniu odpowiedzi na pytania i oferuj pomoc, ale nigdy nie odrabiaj za dziecko zadań domowych.
- Naucz dziecko prostych ćwiczeń zmniejszających zmęczenie oczu, bóle szyi i pleców. Pomocne może być:
 - zamknięcie książki na kilka minut i przespacerowanie się po mieszkaniu,
 - rozciągnięcie się i zrobienie sobie krótkiej przerwy, co jakiś czas,
 - wywietrzenie pokoju,
 - wyglądanie przez okno (spoglądanie w dal),
 - wykonanie paru ćwiczeń ruchowych.
- Jeśli dziecko ma trudności z opanowaniem konkretnego przedmiotu, a nie jesteś w stanie mu pomóc, poszukaj pomocy u nauczyciela (zajęcia wyrównawcze).
- Zapewnij swojemu dziecku przynajmniej 1 godzinę dziennie aktywności na świeżym powietrzu.





7. ZAPOBIEGANIE INFEKCJOM, CHOROBYM ZAKAŻNYM I ZAKAŻENIOM

- Zadbaj o szczepienia ochronne swojego dziecka:
- program szczepień ochronnych jest dostępny na stronie www.gis.gov.pl,
- Zahartuj ciało swoje i swojego dziecka poprzez:
 - zażywanie ruchu na świeżym powietrzu przynajmniej godzinę dziennie, bez względu na pogodę,
 - ubieranie się adekwatnie do pogody,
 - unikanie nadmiernego wychłodzenia jak i przegrzania ciała,
 - spożywanie zdrowych produktów z piramidy zdrowego żywienia (patrz załączona rycina) , wspólne spożywanie I śniadania przed wyjściem z domu,

Model zdrowego żywienia
wg piramidy żywienia śródziemnomorskiego



Opracowanie: Szponar L., Mojska H. (red.): Żywność i zdrowie człowieka. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 1996

- częste mycie rąk i twarzy (przed i po jedzeniu, po powrocie do domu, podczas pobytu w szkole, po skorzystaniu z toalety) w ciepłej bieżącej wodzie i mydłem,
- nie przejadanie się - zwłaszcza na noc,
- chłodną kąpiel przed snem,
- spanie w dobrze wentylowanym pokoju, w niższej temperaturze niż za dnia.
- **Zadbaj o higienę swojego otoczenia oraz Twojego dziecka;**
 - przebywaj w często wietrzonych pomieszczeniach,
 - pomieszczenia i powierzchnie do pracy powinny być codziennie dokładnie zmywane,
 - zaniedbany (brudny, nie czyszczony) system klimatyzacji może być źródłem zakażeń układu oddechowego,
 - unikaj kontaktu z osobami mającymi objawy infekcji. (kichanie lub kaszel powoduje rozprzestrzenienie aerozolu z drobnoustrojami chorobotwórczymi na odległość około 10 m),
 - jeśli masz infekcję dróg oddechowych lub katar noś maseczkę, żeby nie zarażać innych, pozostań w domu.
- **W przypadku wystąpienia objawów infekcji, zgłoś się do lekarza I kontaktu.**



Dyrektor Instytutu
Matki i Dziecka w Warszawie

Sławomir Jajus
Sławomir Jajus

Opracowanie:

mgr Wisława Ostreǵa,

dr n. med. Maria Jodkowska,

dr n. med. Anna Oblacińska

Zakład Ochrony i Promocji Zdrowia,

Instytut Matki i Dziecka w Warszawie