

IDĘ DO SZKOŁY



Higiena i Bezpieczeństwo w Szkole

Państwowa Inspekcja Sanitarna
opr. WSSE w Lublinie

Rozpoczęcie nauki w szkole stanowi dla dziecka ogromne wyzwanie, może powodować stres, zdenerwowanie i niepokój. Niezwykle ważna jest tutaj rola rodziców, którzy przygotowują dziecko do postawienia pierwszych kroków w budynku szkoły i zmierzenia się ze wszystkimi trudnościami, jakie mogą stanąć na jego drodze. Niektóre dzieci po raz pierwszy będą rozstawały się na dłużej z rodzicami.

→ **DOTRZYMUJEMY SŁOWA**

Warto trzymać się zasad ustalonych z dzieckiem, dotrzymywać słowa i odbierać je o ustalonej porze.

→ **RUTYNA**

Aby dziecko miało poczucie stabilności, jego rytm dnia powinien być stały w odniesieniu do godzin: nauki, odpoczynku, posiłków oraz godzin snu, co wzmacnia u dziecka poczucie bezpieczeństwa.



CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA KSZTAŁTOWANIE SIĘ POSTAWY DZIECKA

Okres szkolny to czas kiedy następuje wzmożony wzrost i rozwój dziecka. Jest to kluczowy okres kształtowania się postawy, w którym może dojść do powstania wad postawy w związku z:

- niewłaściwie dobranym tornistrem,
- niedostosowaniem stanowiska pracy ucznia,
- zbyt małą aktywnością fizyczną.



LEKKI TORNISTER



- Tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców.
- Mieć równe, szerokie szelki, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie.
- Powinien być zawsze noszony na obu ramionach.
- Zbyt ciężki tornister może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach oraz bóle bioder i kolan.
- Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie ciała do przodu lub ból w okolicach karku i ramion.



ERGONOMIA



W okresie szkolnym znacząco zmienia się tryb życia dziecka, często spędza ono kilka godzin dziennie siedząc w szkolnej ławce. Aby zapobiec schorzeniom kręgosłupa u dzieci należy zadbać o dobre środowisko pracy dla dziecka



wygodne krzesło
z oparciem dostosowane
do wzrostu

stopy oparte na
podłodze



ZDROWE ŻYWIENIE DZIECKA

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia.

Ma ono ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży.

W okresie wzrostu i rozwoju organizmu wpływa nie tylko na samopoczucie, stan zdrowia, funkcje poznawcze, lecz także pomaga chronić organizm przed wieloma poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w późniejszych etapach życia. Znaczenie dla zdrowia mają również prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe, które najczęściej kształtują się właśnie w młodym wieku. Mówiąc o prawidłowym rozwoju, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Podobnie jak prawidłowe żywienie ma ona korzystny wpływ na samopoczucie, wzrost i rozwój młodego organizmu, a nawet na wyniki w nauce.

źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | Podstawowe zasady zdrowego żywienia (pzh.gov.pl)

ZDROWE ŻYWIENIE DZIECKA – WSKAZÓWKI



Dbaj o regularność posiłków- 5 posiłków co 3-4 godziny.



Warzywa i owoce podawaj jak najczęściej i w jak największej ilości.



Stosuj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.



Włącz nabiał do diety dziecka: mleko, jogurt naturalny, kefir, ser.



Serwuj ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso.



Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.



Nie dosalaj potraw. Unikaj produktów przetworzonych, słonych przekąsek i produktów typu fast food.

Unikaj podawania cukru, słodyczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.



Pamiętaj o podawaniu wody do posiłku i między posiłkami, unikajcie słodkich napojów.



Dbaj o aktywność fizyczną dziecka poza szkołą.

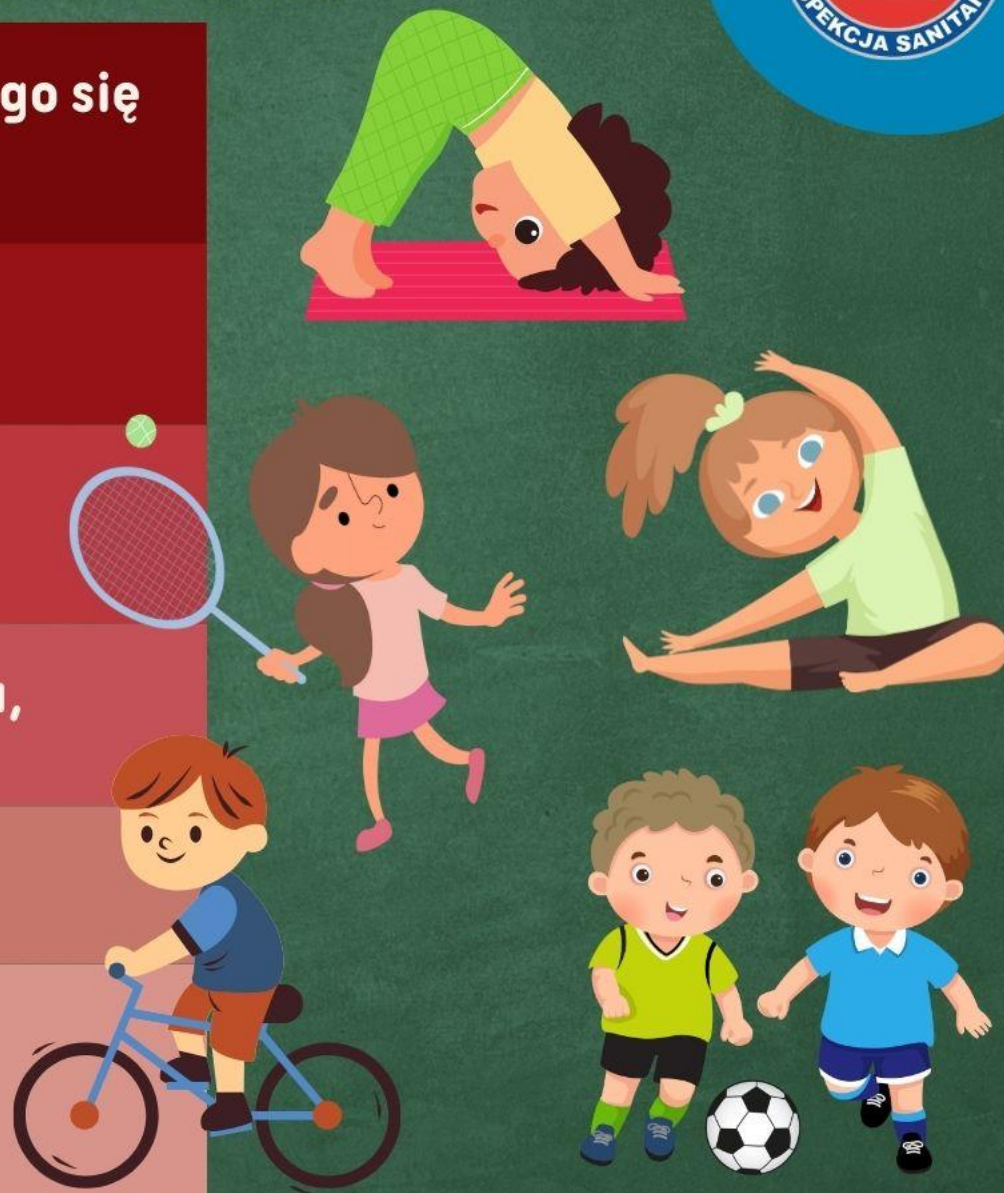


Zasady Zdrowego Żywienia
zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



- Aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla rozwijającego się organizmu.
- Zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy).
- Stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca).
- Pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja ciała, kontrola ruchów).
- Sprzyja również utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
- Ruch jest czynnikiem hartującym dziecko, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego.



HIGIENA

Higiena dzieci w wieku szkolnym ma ogromne znaczenie. Już od najmłodszych lat należy wyrobić w dziecku właściwe nawyki higieniczne, aby dbały o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

- **Mycie rąk to podstawa.** Dziecko powinno mieć nawyk mycia rąk nie tylko przed posiłkiem, ale też po skorzystaniu z toalety, po zabawie ze zwierzętami, czy po przyjściu do domu z zewnątrz. Trzeba pamiętać o tym, że właśnie na dłoniach, którymi codziennie dotyka się wielu różnych przedmiotów, przenoszonych jest najwięcej drobnoustrojów. Kilkadziesiąt sekund mycia rąk, oczyszcza je z 90% bakterii. Wystarczy niecała minuta, aby uzyskać najlepszy efekt.



HIGIENA – PROFILAKTYKA

- Gdy dziecko źle się czuje, przejawia objawy chorobowe **powinno zostać w domu**. Jest to kluczowa zasada w dobie dużej ekspansji chorób zakaźnych i jest wyrazem odpowiedzialności wobec innych. Jeśli stan dziecka tego wymaga, należy konsultować się z lekarzem.
- W przypadku gdy sytuacja epidemiologiczna tego wymaga, warto zapoznać dziecko z jej zasadami (np. noszenie maseczek).
- Dbłość o higienę osobistą powinna być zdrowym nawykiem. Codzienne mycie ciała jak też dbanie o higienę jamy ustnej i regularne mycie włosów jest ważne nie tylko dla dobrego samopoczucia, ale przede wszystkim dla zachowania zdrowia.
- Rodzice powinni regularnie kontrolować głowę dziecka, zagrożenie wszawicą w skupiskach ludzi takich jak szkoły i świetlice jest nadal realne.
- Dziecko powinno mieć zapewnioną właściwą ilość ruchu, jak też odpoczynku i snu.



WSZAWICA

WSZAWICA jest powszechnym problemem w placówkach nauczania i wychowania. Wywołana jest przez wesz głowową, szczególnie w miejscach skupisk ludzi, jakimi są m.in. świetlice, gdzie dzieci spędzają czas i w trakcie zajęć często stykają się głowami.

OBJAWY: swędzenie skóry głowy, widoczne zaczerwienienie, zmiany skórne na skutek drapania. Obecność wszy i ich jaj (malutkie białe kropeczki na włosach – gnidy).

- Wszawica nie powinna być powodem piętnowania i wyśmiewania, należy uczulić na to dziecko.
- Warto zapoznać dziecko z zasadami: **DOBRY ZWYCZAJ - NIE POŻYCZAJ! SZCZOTKI I GRZEBIENIA, SPINEK I GUMEK CZAPKI, OPASKI.**
- Kuracji przeciwko wszom powinni poddać się wszystkie osoby z kontaktu (domownicy).



WSZAWICA

W trakcie leczenia należy bezwzględnie przestrzegać zasad i zaleceń co do sposobu użycia preparatu, tj. właściwej aplikacji, czasu działania oraz powtarzania kuracji.

Wszelkie ozdoby do włosów, grzebienie, szczotki należy wygotować lub zniszczyć. Ubrania, pościel należy wyprać w temperaturze co najmniej 60°C (temp. 53.5°C zabija wszy i ich jaja) lub chemicznie i wyprasować żelazkiem z funkcją pary szczególnie przy szwach. Rzeczy, których nie można wyprać trzeba spryskać preparatem owadobójczym, a następnie szczelnie zamknąć na 10 dni w foliowym worku, następnie wyczyścić na sucho lub mokro. W pomieszczeniach należy odkurzyć podłogę i meble. Pluszowe zabawki wyprać lub przetrzymać w zamrażalniku ok. 24-48 godzin.



dokonuj systematycznych przeglądów włosów dziecka (zwłaszcza okolic karku, skroni, za uszami),

staraj się pamiętać o codziennym wyczesywaniu włosów dziecka,



podczas zabawy z innymi dziećmi, treningów, zajęć grupowych, upinaj lub związuj włosy dziecka,

przypominaj dzieciom o przestrzeganiu zasad higieny osobistej,



uczulaj dzieci, aby nie wymieniały się z rówieśnikami rzeczami osobistymi (np. szczotką, grzebieniem, czapką).



ZDROWE ZĘBY

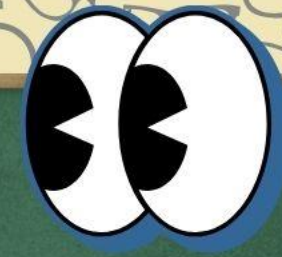


Zdrowe zęby Twojemu dziecku zapewnią:

- Regularne posiłki bogate w białko i wapń, witaminy, sole mineralne, bez podjadania pomiędzy nimi.
- 2 - krotne mycie zębów rano i wieczorem, płukanie czystą wodą w tzw. międzyczasie,
- Używanie do higieny jamy ustnej miękkiej szczoteczki i pasty z fluorem, zwłaszcza na etapie intensywnego wzrostu i mineralizacji zębów.
- Wyeliminowanie z diety słodycze i słodkie napoje ponieważ zubażają organizm w składniki odżywcze.
- Regularna kontrola zębów u stomatologa redukuje poważne problemy z próchnicą i wadami zgryzu.



SOKOLI WZROK



Warto obserwować postępy dziecka w nauce, a w przypadku niepowodzeń, skorzystać z kontroli wzroku u okulisty, gdyż część z nich może być spowodowana nieostrym widzeniem i trudnością odczytania znaków na tablicy i w zeszytach.

- Wczesne wykrycie wady i stosowanie szkieł korekcyjnych w wieku szkolnym powoduje uniknięcie pogłębiania się wad wzroku.
- Ochronie wzroku sprzyja też gimnastyka gałki ocznej oraz ograniczenie korzystania ze smartfonów i tabletów.
- Właściwe oświetlenie miejsca w którym dziecko czyta, pisze, rysuje zapewni jedynie lampka na biurku, która nie oślepią lecz oświetli miejsce pracy. Do czytania najwłaściwsze będzie światło dzienne.
- Sygnały ze strony dziecka: szybkie męczenie się, bóle głowy, łzawienie oczu mogą wynikać z nieprawidłowego oświetlenia miejsca pracy i zabawy.

SOKOLI WZROK

NIE PRZESADZAJMY Z URZĄDZENIAMI CYFROWYMI !

Rekomendowany czas korzystania ze smartfonów, tabletów, komputerów:



0-2 lata:
nigdy i nigdzie.



**Dzieci poniżej 1 roku życia
nie powinny być w ogóle
eksponowane na ekran.**

3-5 lat:

jedna godzina dziennie.



Dzieci i młodzież

od 5 do 18 lat:

nie więcej niż

2 godziny dziennie.



SŁUCH DOSKONAŁY

- Niewykryte w porę wady słuchu mogą w poważnym stopniu zaburzać percepcję dziecka i jego prawidłowy rozwój szkolny i społeczny utrudniając przyswajanie wiadomości i nowych umiejętności.
- Higiena słuchu polega na: pracy w ciszy, odpoczynku, np. przy dźwiękach przyrody, unikaniu hałaśliwych miejsc, ochronie słuchu przed nadmiernym hałasem, wiatrem, wilgocią, nadmiernym zimnem, dbaniu o czystość uszu bez użycia patyczków. Słuchowisk, muzyki i bajek należy słuchać bez słuchawek i we właściwym natężeniu.



SZCZEPIENIA OCHRONNE



Szczepionka „imituje” infekcję, co prowadzi do rozwoju odporności analogicznej do tej, którą organizm uzyskuje po kontakcie z „prawdziwą” bakterią lub wirusem, jednak w sposób bezpieczny.

Głównym celem szczepionki jest ochrona przed zachorowaniem, ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami, których nie da się przewidzieć.

Wynalezienie szczepionek znacznie zmniejszyło skutki wielu chorób zakaźnych, np. gruźlicy, błonicy, krztuśca, tężca, duru wysypkowego, żółtej gorączki i grypy. Niektóre choroby całkowicie wyeliminowano: np. ospa prawdziwa, polio.

Decyzję o zaszczepieniu najlepiej podjąć po konsultacji z lekarzem, ważąc ryzyko zachorowania na daną chorobę oraz ryzyko niepożądanych odczynów poszczepiennych.

Niezwykle ważna – odporność zbiorowiskowa.

To jest Franek. Ma upośledzoną odporność i nie może otrzymać niektórych (żywych) szczepionek. Jest chroniony przeciw najgroźniejszym chorobom dzięki temu, że wszyscy wokół niego są zaszczepieni



Szczepiąc się, chronisz nie tylko siebie i swoich bliskich, ale też nieznanym, którzy nie mogą być zaszczepieni.

SZCZEPIENIA OCHRONNE



Informacje o tym, jakie szczepienia są realizowane w Polsce i kiedy, zawiera

Program szczepień ochronnych (PSO).

Co roku publikowany jest nowy kalendarz, który obejmuje zarówno szczepienia obowiązkowe (bezpłatne), jak i zalecane (płatne).

KALENDARZ SZCZEPIEŃ DZIECI I MŁODZIEŻY NA 2024 ROK

szczepienia info

Szczepionka przeciw	24h*	6 tygodni	2 miesiąc	3 miesiąc	4 miesiąc	5 miesiąc	6 miesiąc	7 miesiąc	13-15 miesięcy	16-18 miesięcy	6 lat	12-13 lat	14 lat	19** lat
Gruźlica	BCG													
Wirusowemu zapaleniu wątroby typu B	HBV	HBV						HBV						
Rotawirusom		RV												
Błonicy, tężcowi, krztuścowi		DTP	DTP	DTP					DTP	DTaP		Tdap	Td	
Poliomyelitis			IPV	IPV					IPV	IPV				
Hib		Hib	Hib	Hib					Hib					
Pneumokokom		PCV		PCV					PCV					
Odrze, śwince, różyczce								MMR		MMR				
Ludzkiemu wirusowi brodawczaka												HPV***		
COVID-19									COVID-19					
Meningokokom		MenB i MenACWY lub MenC												
Grypie								IIV (po ukończeniu 6 m.ż.) lub LAIV (po ukończeniu 24 m.ż. do ukończenia 18 lat)						
Ospie wietrznej											VZV			
Wirusowemu zapaleniu wątroby typu A											HAV			
Kleszczowemu zapaleniu mózgu											KZM			



Życzymy
wielu sukcesów!



ABCD

