



#ŻyjDobrze



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



PROFILAKTYKA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

PAMIĘTAJ O SZCZEPIENIACH I WIZYTACH LEKARSKICH

Wykonuj szczepienia obowiązkowe zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych oraz wytycznymi lekarza pediatry. Korzystaj ze szczepień zalecanych, w zależności od wieku i innych indywidualnych uwarunkowań, w oparciu o wskazówki i rekomendacje lekarza Twojego dziecka.



PROFILAKTYKA



PAMIĘTAJ O SZCZEPIENIACH I WIZYTACH LEKARSKICH

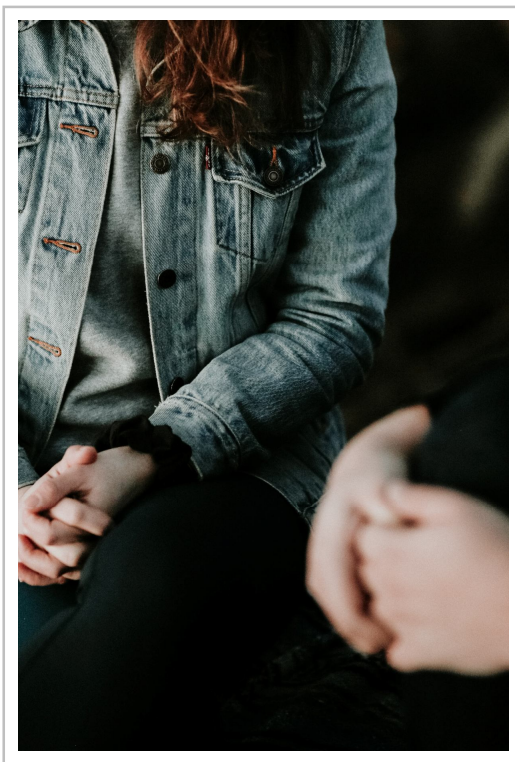


Zapobiegaj nieprawidłowościom w rozwoju dziecka poprzez wykonywanie regularnych badań okresowych, podczas których lekarz pediatra skontroluje m.in. wzrost, wagę, ciśnienie, wzrok, stan uzębienia, postawę. W razie niepokojących objawów lekarz skieruje dziecko do specjalisty.

Raz w roku umów dziecko do dermatologa na kontrolę znamion, a raz na pół roku do stomatologa.

PROFILAKTYKA





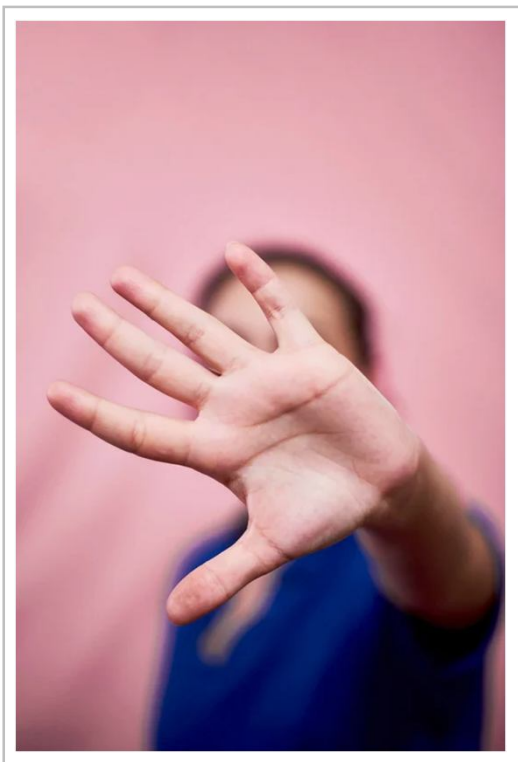
CHROŃ SWOJE DZIECKO PRZED NAŁOGAMI

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o używkach. Powiedz mu, jakie są konsekwencje używania tytoniu, alkoholu i narkotyków. Stawiaj jasne granice – co jest akceptowalne, co dopuszczalne, na co nie wyrażasz zgody.

Jeśli będziesz mieć podejrzenia, że Twój nastolatek może być uzależniony od jakiejś substancji, nie bagatelizuj zagrożenia - reaguj stanowczo i szybko, szukaj specjalistycznej pomocy.

PROFILAKTYKA





CHROŃ SWOJE DZIECKO PRZED NAŁOGAMI

Jeśli palisz papierosy, rozważ rzucenie palenia. Pamiętaj, że dzieci palących rodziców stają się palaczami częściej, niż ich rówieśnicy z domów wolnych od tytoniu. Nigdy nie pal w obecności swojego dziecka, żeby nie narażać go na bierne palenie.

Zwróć uwagę na korzystanie przez Twoje dziecko z napojów energetyzujących – są one szkodliwe dla osób poniżej 16 r. ż.

PROFILAKTYKA



BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Zwróć uwagę na czas spędzany przez Twoje dziecko przed urządzeniami ekranowymi.
Czy wiesz, że blisko co dziesiąty nastolatek jest aktywny w sieci ponad 8 godzin dziennie, a co szósty intensywnie korzysta z internetu w godzinach nocnych?

Ustal w domu jasne zasady i bądź konsekwentny, także w swoim sposobie korzystania ze sprzętów elektronicznych.

Pamiętaj, aby odłożyć telefony i tablety w trakcie posiłków i na godzinę przed snem.



PROFILAKTYKA





PRZECIWDZIAŁAJ WADOM POSTAWY

Dbaj o postawę swojego dziecka w czasie nauki przy biurku oraz podczas korzystania z urządzeń ekranowych.

Zadbaj o odpowiednie obuwie oraz plecak. Zwróć uwagę na wagę plecaka oraz sposób, w jaki Twoje dziecko go nosi.

Zapewnij swojemu dziecku co najmniej godzinę ruchu poza lekcjami – mogą to być zajęcia pozalekcyjne lub aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Dopilnuj, aby Twoje dziecko uczestniczyło w zajęciach wychowania fizycznego.

PROFILAKTYKA





ZADBAJ O ZDROWY SEN NASTOLATKA

Twoje dorastające dziecko potrzebuje czasu na regenerację. Dopilnuj, aby nie siedziało do późna i przesypiało 8-9 godzin w nocy. Najlepiej byłoby, aby Twoje dziecko kładło się spać i wstawało zawsze o tej samej porze.

Wrogiem dobrego snu są ciężkostrawne posiłki spożywane tuż przed pójściem do łóżka, produkty zawierające kofeinę oraz niebieskie światło urządzeń ekranowych. Zadbaj o właściwe nawyki związane z higieną snu.

PROFILAKTYKA

