

# *Moje dziecko idzie do szkoły*

Rozpoczęcie nauki w szkole to przełomowy moment w życiu dziecka i jego rodziny. Najbliższe lata będą dla dziecka okresem zdobywania wiedzy, a także istotnym czasem dla jego zdrowia. W tym wieku kształtuje się wiele nawyków, utralają się zachowania, które umacniają zdrowie lub mu szkodzą. Dziecka powinno być tak przygotowane w rodzinie i szkole, aby umiało żyć zdrowo i bezpiecznie. Wyposażając przyszłych uczniów w potrzebne przybory i sprzęty, warto zapoznać się z ważnymi informacjami na ten temat.

## **PLECAKI/TORNISTRY**

Zanim Twoja pociecha pójdzie do szkoły, zwróć uwagę na **CIEŻAR PLECAKA**.

- dla dziecka do 13 roku życia ciężar nie może przekroczyć 10 % wagi dziecka
- w przypadku dziecka powyżej 13 roku życia ciężar nie może przekroczyć 15 % wagi dziecka



### **Cechy dobrego plecaka:**

- **lekki** – niektóre plecaki, nawet bez zawartości, dużo ważą
- **zaopatrzone w regulowane, miękkie i szerokie szelki** -regulacja pozwala na ścisłe przyleganie plecaka do kręgosłupa, a odpowiednio szerokie szelki nie wrzynają się w ramiona
- **z usztywnioną ścianką tylną, uwypukloną w dolnej części** ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa
- **z przegródkami w środku** – umożliwia to równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz utrzymanie ładu i porządku.
- załadowany plecak/tornister powinien w jak najmniejszym stopniu zmieniać naturalny sposób chodzenia i stania.

### **Zwróćmy uwagę na dobór zeszytów**

Aby ograniczyć wagę plecaka naszego dziecka, zrezygnujmy z grubych zeszytów (np. 100-kartkowych) oraz tych w sztywnej i grubej okładce na rzecz zeszytów cieńszych (np. 32-kartkowych) i w miękkiej oprawie. Te ostatnie może nie są tak efektywne i trwałe, lecz na pewno są lżejsze i dają odpocząć kręgosłupom naszych dzieci.

### **Sprawdzajmy zawartość plecaków**

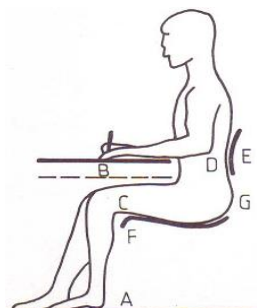
Spora część rodziców nie zwraca na to uwagi. Skutkuje to pakowaniem przez dzieci „wyposażenia dodatkowego” (zabawki, kosmetyki, urządzenia do odsłuchu muzyki itp.).

W ogólnym rozrachunku ma to wpływ na zwiększenie wagi plecaka/tornistra.

## STANOWISKO PRACY UCZNIĄ

Przy doborze umeblowania stanowiska pracy ucznia należy zwrócić uwagę na wysokość siedziska krzesła i wysokość pulpitu stolika dostosowaną, która powinna być dostosowana do wzrostu dziecka.

Prawidłowo zorganizowane stanowisko jest, gdy:



- A - podeszwy stóp (w butach) powinny na całej powierzchni dotykać podłogi
- B - między udami a płytą stołu powinien być zachowany prześwit, umożliwiający swobodne poruszanie nogami
- C - uda nie powinny być od spodu uciśnięte przez krawędź siedziska
- D - płyta stołu powinna znajdować się na poziomie łokci
- E - oparcie krzesła powinno podierać plecy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- F - przednia krawędź siedziska nie powinna dotykać tylnej powierzchni podudzia
- G - Między oparciem a siedziskiem krzesła powinna zostać zachowana wolna przestrzeń

## OŚWIETLENIE

Bardzo ważnym elementem wpływającym na komfort pracy ucznia jest **właściwe oświetlenie - zarówno naturalne jak i sztuczne.**

Nieprawidłowe oświetlenie może powodować m.in.:

- ✓ osłabienie wzroku
- ✓ szybsze męczenie
- ✓ bóle głowy
- ✓ łzawienie
- ✓ zaczerwienienie powiek i spojówek
- ✓ pogorszenie ogólnego samopoczucia

## II ŚNIADANIE



źródło: pgdstudio.pl

Ważnym elementem, o którym rodzice nie powinni zapominać jest drugie śniadanie, ponieważ nawet najbardziej obfite pierwsze śniadanie zjedzone w domu nie zaspokaja potrzeb młodego organizmu przez cały czas pobytu w szkole. Ten zapas energii wystarcza jedynie na 2,5– 3 godziny. Uczucie głodu obniża zdolność koncentracji uwagi, aktywność ucznia, pogarsza jego nastrój i samopoczucie. Głód zwiększa również drażliwość dzieci, co prowadzi często do konfliktów z rówieśnikami, a czasami również z nauczycielami. Jest to związane między innymi z obniżeniem stężenia glukozy we krwi, szczególnie niezbędnej dla pracy mózgu.

Stwierdzono, iż uczniowie, którzy nie spożywali posiłków w szkole, częściej odczuwali osłabienie, rozdrażnienie, gorzej wywiązywali się ze swoich obowiązków aniżeli uczniowie regularnie spożywający posiłki w szkole. Dowodzi to i jednocześnie wyjaśnia, jak ważny i niezbędny jest posiłek zjedzony w szkole. Wyrównuje on straty energii, uzupełnia zasób składników pokarmowych, regeneruje siły i przywraca aktywność intelektualną ucznia. Najkorzystniejsze dla naszych dzieci jest zapewnienie im możliwości zjedzenia pełnowartościowego posiłku w czasie ich pobytu w szkole. Zjedzenie, na przerwie śniadaniowej trwającej 15-20 minut, atrakcyjnego smakowo i pełnowartościowego pod względem wartości odżywczych i energii śniadania, to ważna „lekcja” w planie dnia ucznia.

### **Jak to zrobić?**

Na początek zaopatrmy się w spore pudełko z miękką uszczelką, zapobiegającą wyciekaniu np. sosu, jednorazowe łyżeczki i widelczyki, serwetki.

Dobrym rozwiązaniem są kanapki. Najlepiej jest wykorzystać: pieczywo pełnoziarniste, razowe, bogate w błonnik pokarmowy, np. bułki z ziarnami, żytnie, owsiane, grahamki cienko smarowane masłem z dodatkiem produktów białkowych – wysokiej jakości wędlin, pieczonych mięs, jajek, serów, ryb. Konieczny jest dodatek warzyw w postaci, np. liści sałaty, krążków papryki, plasterków ogórka, pomidora, rzodkiewki, posiekanego szczypiorku. Składnikami kanapek mogą być również różnego rodzaju pasty, np. z fasoli, ciecioriki, soczewicy, oliwek, jajek czy też ryb.

Innymi atrakcyjnymi propozycjami mogą być:

- ✓ sałatka warzywna z dodatkiem sera, mięsa lub jajka;
- ✓ sałatka owocowa z twarogiem lub jogurtem;
- ✓ kubek koktajlu owocowo-mlecznego z orzechami;
- ✓ muesli i kubek jogurtu wymieszane tuż przed zjedzeniem, a do tego owoce sezonowe.

Dzieci często lubią jeść pokrojone kawałki warzyw i owoców bez żadnych dodatków i takie wkładajmy im do pudełka. Do posiłku dzieci powinny wypijać napój, np. mleczny (mleko, kefir, jogurt, maślanka), świeży sok owocowy i warzywny, wodę mineralną lub herbatę ziołową, owocową. Ważne, aby śniadanie było urozmaicone, kolorowe i atrakcyjne dla dziecka.

Przykłady II śniadań:

- ✓ Chleb razowy z masłem, sałata, pieczony schab, papryka, jabłko, sok porzeczkowy;
- ✓ Kajzerka, masło pietruszkowe, ryba wędzona, ogórek kiszony, jabłko, sok pomidorowy;
- ✓ Muesli, jogurt naturalny, suszone owoce, marchewki, woda;
- ✓ Chleb z ziarnami, masło, sałatka (pomidor, ser mozzarella, zioła), sok pomarańczowy;
- ✓ Pasztecik z farszem mięsnym, banan, sok marchewkowy;

- ✓ Bułeczka drożdżowa, śliwki, gruszka, garść orzechów, mleko;
- ✓ Chleb chrupki, serek ziarnisty, rzodkiewki, sok pomarańczowy;
- ✓ Chleb razowy z masłem, sałatka warzywna z jajkiem, sok jabłkowy;
- ✓ Grahamka, twarożek, pomidor, papryka, szczypior, mandarynki, woda;
- ✓ Rogal, serek waniliowy, kiwi, sok warzywny;
- ✓ Grzanki, kabanos, słupki sera żółtego, ogórka, papryki, sok marchewkowo-bananowy;
- ✓ Chleb żytni, pasta z fasoli (fasola, oliwa, czosnek, zielona pietruszka), papryka, jabłko, herbata.

Opracowano na podstawie:

- ulotki „Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczynają naukę w szkole podstawowej” Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie
- [www.wydarzenia.um.warszawa.pl/wiemcojem/?id=drugie\\_sniadanie](http://www.wydarzenia.um.warszawa.pl/wiemcojem/?id=drugie_sniadanie)