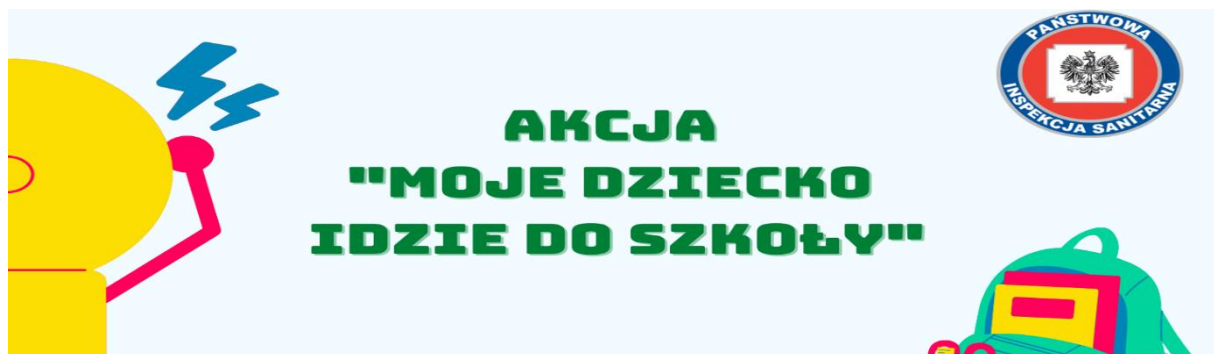


moje dziecko idzie do szkoły

Rozpoczęcie nauki w szkole to przełomowy moment w życiu dziecka, a także jego rodziny. Kolejne lata nauki są okresem bardzo ważnym nie tylko z powodu zdobywanej przez dziecko wiedzy, ale także czasem istotnym dla jego zdrowia. W wieku szkolnym może rozwinąć się szereg problemów zdrowotnych, takich jak wady postawy, zaburzenia wzroku czy otyłość. W tym wieku kształtuje się wiele nawyków, utrwala się zachowania, które będą umacniać zdrowie lub jemu szkodzić.

W związku z powyższym Sekcja Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bartoszycach co roku koordynuje Akcję edukacyjną "Moje dziecko idzie do szkoły", której celem jest podniesienie poziomu wiedzy rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym na temat zdrowego stylu życia, roli w kształtowaniu prawidłowych nawyków zdrowotnych oraz przekonanie o słuszności podejmowanych działań profilaktycznych w domu i środowisku szkolnym.

Poniżej zamieszczamy materiały oraz pomoce dydaktyczne dotyczące akcji i zachęamy gorąco wszystkich rodziców do zapoznania się z nimi !



INFORMACJE DLA RODZICÓW DZIECI, KTÓRE ROZPOCZNĄ NAUKĘ W SZKOLE PODSTAWOWEJ



PLECAKI SZKOLNE

Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 15% masy dziecka. Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

Co mogą zrobić rodzice?

1. Kupić lekki plecak:

ZAOPATRZONY W REGULOWANE,
MIĘKKIE I SZEROKIE SZELKI,
CO POZWALA NA ŚCISŁE
PRZYLEGANIE PLECAKA DO
KRĘGOSŁUPA, A ODPOWIEDNIO
DOBRANE SZELKI NIE WRZYNAJĄ
SIĘ W RAMIONA

Z PRZEGRÓDKAMI W ŚRODKU,
KTÓRE UMOŻLIWIAJĄ
RÓWNOMIERNE ROZŁOŻENIE
ZAWARTOŚCI PLECAKA
ORAZ UTRZYMANIE ŁADU
I PORZĄDKU

Z DODATKOWYMI
ZAPIĘCIAMI
SPINAJĄCYMI
SZELKI Z PRZODU



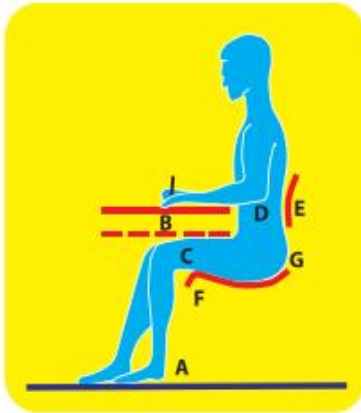
Z USZTYWNIONĄ
ŚCIANKĄ TYLNA,
UWYPUKLONĄ
W DOLNEJ CZĘŚCI
ZE WZGLĘDU NA
NATURALNĄ
KRZYWIZNĘ
KRĘGOSŁUPA

Rys. OBRAZOWNIK

- Zwrócić uwagę na dobór zeszytów** - zrezygnujmy z grubych zeszytów w sztywnych okładkach na rzecz zeszytów cieńszych i w miękkiej oprawie. Te ostatnie może nie są tak efektywne i trwałe, lecz na pewno są lżejsze i dają odpocząć kręgosłupom naszych dzieci.
- Zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne** – np. zrezygnować z wieloczęściowych, bogato wyposażonych piórników.
- Sprawdzać zawartość plecaków** - wiele dzieci nosi do szkoły zabawki, kosmetyki, zbędne w danym dniu podręczniki i zeszyty itp.

STANOWISKO PRACY UCZNIĄ

W szkole i w domu każde dziecko powinno mieć stół i krzesło właściwie dobrane do swojego wzrostu



Prawidłowa pozycja siedząca podczas pracy przy stole/biurku *

- 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

Przykładowe błędy w doborze mebli

1. Zbyt wysokie siedzisko

- dziecko nie sięga stopami podłogę; przednia krawędź siedziska uciska naczynia krwionośne dolnej powierzchni ud, powodując zaburzenia w układzie krążenia i w efekcie drętwienie nóg
- zbyt wysoki stół wymusza zbyt wysokie ustawienie ramion, co może powodować ból w okolicach barków i karku oraz prowadzić do zwyrodnienia kręgow szyjnych
- dłuższe siedzenie przy takim stanowisku powoduje opuszczenie ręki niepracującej w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego i przyjęcie pozycji niesymetrycznej, sprzyjającej powstawaniu skrzywień kręgosłupa.

2. Zbyt niskie siedzisko

- zbyt ostry kąt pomiędzy udami i tułowiem powoduje ucisk na narządy wewnętrzne, co może sprawiać dziecku ból
- unikając niewygody, dziecko prostuje kończyny i nie opiera o podłogę całych stóp.

3. Zbyt głębokie siedzisko

- dziecko broniąc się przed uciskiem krawędzi w okolicy dołu podkolanowego, automatycznie zsuwa się do przodu, a kręgosłup traci podparcie w odcinku lędźwiowym.



Długotrwałe siedzenie przy stanowisku pracy niedostosowanym do wzrostu ucznia oraz noszenie zbyt ciężkiego plecaka może przyczynić się do powstania wad postawy, w tym najczęściej występujących bocznych skrzywień kręgosłupa (skoliozy)

* Ignar-Golinowska B.: Warunki higieniczno-sanitarne w szkole. (W): Standardy i metodyka pracy pielęgniarki higienistki szkolnej. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2003

CO ZABRAĆ DO SZKOŁY ZAMIAST ZWYKŁEJ KANAPKI?

1. Bułka z grillowanym kurczakiem



Bułka pełnoziarnista

Grillowana pierś z kurczaka

Salata

Warzywa

Kielki

2. Bajgel z wędzonym łososiem



Bajgel

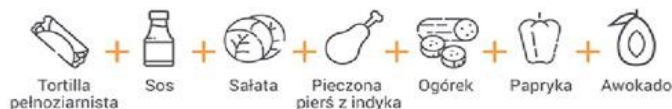
Serek śmietankowy

Salata

Wędzony łosoś

Ogórek

3. Tortilla z pieczonym indykiem



Tortilla pełnoziarnista

Sos

Salata

Pieczona pierś z indyka

Ogórek

Papryka

Awokado

4. Muffiny jajeczno-warzywne



Jajka

Płatki owsiane

Twaróg

Papryka

Brokuł

Szpinak

Szczypiorek



CO ZABRAĆ DO SZKOŁY ZAMIAST ZWYKŁEJ KANAPKI?

5. Kanapka z masłem orzechowym



Chleb razowy

Masło orzechowe

Banan

6. Grahamka z pastą jajeczną



Bułka grahamka

Rukola

Pasta jajeczna

Kielki

7. Pieczone placuszki warzywne



Marchew

Cukinia

Cebula

Jajko

Mąka

Przyprawy

8. Sałatka makaronowa z tuńczykiem i jajkiem



Makaron

Jajko

Tuńczyk

Brokuł

Oliwa z oliwek





POMYSŁY NA KANAPKI DO SZKOŁY

1.



chleb razowy

pasta z zielonego groszku



połędwica drobiowa

papryka czerwona

marchew

pasta z zielonego groszku:



mrożony groszek zielony

nasiona słonecznika

czosnek

sok z cytryny

oliwa z oliwek

2.



bagiel

mozzarella



pesto zielone

pomidor



roszponka

papryka żółta

3.



bułka grahamka

pasta jajeczna



ogórek

kalarepa

pasta jajeczna:



jajko

awokado

jogurt naturalny

szczypiorek

4.



chleb razowy

twarożek bananowy

twarożek bananowy:



twaróg półtłusty

banan

jogurt naturalny

cynamon

jabłtko

migdały

5.



chleb graham

pasta z tofu



ogórek

rzodkiewka

kielki

pasta z tofu:



tofu

suszone pomidory

nasiona słonecznika

6.



bułka grahamka

serek śmietankowy



połędwica drobiowa

rzodkiewka



papryka

sałata

Zalety spożywania pełnowartościowego drugiego śniadania w szkole

większa koncentracja

sytość
i lepsze samopoczucie

lepsze
przyswajanie
wiedzy

dostarczenie
energii



Dodatkowo:



- oszczędność pieniędzy
- domowe posiłki mogą być tańsze niż te ze szkolnego sklepiku



- okazja do zjedzenia czegoś domowego i sycącego

Napoje w diecie dzieci i młodzieży

Zalecane

-   • woda
-  • napary owocowe
-  • słabe napary herbat
-  • domowa woda smakowa na bazie owoców i ziół
-  • niestodzone napoje mleczne
-  • koktajle na bazie owoców i warzyw

Niezalecane

-   • słodzone napoje gazowane i niegazowane
-  • nektary owocowe
-  • napoje energetyzujące

Soki owocowe w diecie dzieci i młodzieży



Wiek dziecka	Wielkość porcji soków owocowych 100%
do 1. r. ż.	Nie należy podawać
Pomiędzy 2. a 3. r. ż.	Ograniczenie do 100 ml/d
Pomiędzy 4. a <10. r. ż.	Ograniczenie do 150 ml/d
Pomiędzy 10. a 18. r. ż.	Ograniczenie do 200 ml/d

* wytyczne według *Cukry w żywieniu dzieci i młodzieży - stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne, Pediatria, 2019.*



Uczniu

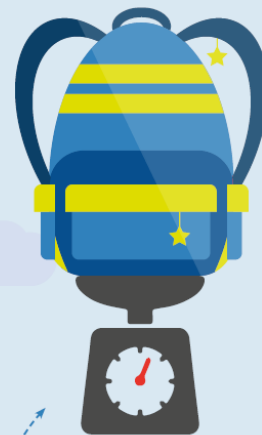
o czym warto
pamiętać



Ministerstwo Zdrowia



Dbaj o swoje zdrowie.
Nie przeciążaj tornistra! Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku to ciężar zbędny i szkodliwy.



Naucz się prawidłowo pakować swój tornister.

Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.



Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiętniki zostaw w domu.

Szkolne tornistry

nie zawsze muszą być ciężkie



Ministerstwo Zdrowia



- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**

- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców

- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, lżejsze - wyżej

- należy go nosić **na obu ramionach**

- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka**



Nie pakuj
zbędnych rzeczy



WSZYstko



o wszawicy



1

Wszy są małymi owadami żyjącymi na skórze głowy.

2



Można zarazić się nimi przez **używanie wspólnych przedmiotów** (m.in: szczotki do włosów, spinki, grzebienia, nakrycia głowy, pościeli).

3



Pierwszym sygnałem obecności wszy jest **silne swędzenie głowy**.



6

Każdy powinien mieć **swoje własne grzebienie, szczotki**, a także nakrycia głowy.



5

Pościel, zabawki pluszowe, ubrania trzeba wyprać lub wyczyścić chemicznie. Wykładzinę można spryskać środkiem owadobójczym, następnie oczyścić.



4

Do pozbycia się wszy służą specjalne preparaty **dostępne w aptekach bez recepty**.

7



Wszawica jest chorobą, nie należy się jej wstydzić, ale trzeba ją leczyć!

8



Rodzicu, jeśli zauważyłeś wszy u swojego dziecka, **niewzłocznie podejmij leczenie i poinformuj o tym fakcie przedszkole/szkole**. Zatrzymaj błędne koło!

Cykl życia wszy



Jaja - gnidy składane są przez wesz u nasady włosa



Po **7-8 dniach** wylęgają się wszy



Po **17-18 dniach** owady osiągają zdolność do rozmnażania się



Po **19-20 dniach** składane są jajeczka. W ciągu kolejnych 16 dni wesz może złożyć **nawet 300 jajeczek**



Po **32-35 dniach** wesz zdycha

WSZYstko



o wszawicy



WSZAWICA (*PEDICULOSIS*)

- to choroba pasożytnicza na skórze głowy człowieka,
- wywołująca zmiany skórne,
- wszawica może przydarzyć się każdemu i nie jest oznaką braku higieny!

CHARAKTERYSTYKA WSZY

- wesz jest szaro-białej barwy oraz ma wielkość ziarenka sezamu,
- żywi się ludzką krwią,
- żyje około miesiąca na owłosionej skórze głowy, a poza żywicielem około dwóch dni,
- jaja składa na włosach, blisko skóry. Widoczne są one gołym okiem jako białawe kuleczki w kształcie kropli wody, jednak sporo mniejsze. Jaja przytwierdzone są lepłą wydzieliną, przez co w przeciwieństwie do łupieżu nie dają się zdjąć z włosa.

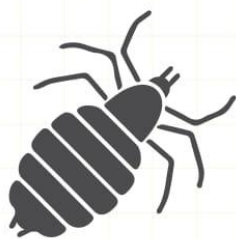
DROGI SZERZENIA SIĘ WSZAWICY

- BEZPOŚREDNIA** – styczność głowy z głową,
- POŚREDNIA** – poprzez kontakt z nakryciami głowy, szalami, pościelą, ręcznikami, grzebieniami, szczotkami oraz ozdobami do włosów.

JAK POZBYĆ SIĘ CHOROBY?

- przede wszystkim pokonać strach i wstyd,
- kupić w aptece środek usuwający wszy – jest bez recepty!
- zastosować preparat na włosy oraz skórę głowy – zarówno u siebie, jak i u wszystkich członków rodziny,
- powtórzyć terapię po tygodniu.





PROFILAKTYKA WSZAWICY

Dobre nawyki higieniczne i wiedza na temat wszawicy pozwolą na wczesne wykrycie obecności pasożytów i ich szybką eliminację, zanim zdążą się rozprzestrzenić. Kilka prostych zasad może uchronić Ciebie i Twoje dziecko przed wszawicą:

- dokonuj systematycznych przeglądów włosów dziecka (zwłaszcza okolic karku, skroni i za uszami),
- staraj się pamiętać o codziennym wyczesywaniu włosów,
- 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).

OBJAWY WSZAWICY

- obecność pasożytów i jaj,
- uporczywy świąd skóry głowy (dominujący objaw),
- zmiany skórne na skutek drapania po ukłuciu skóry i wprowadzeniu toksyn
- odczyn alergiczny u osób wrażliwych, a w zaniedbanych przypadkach:
 - ▶ kołtun - kłęb zlepionych włosów,
 - ▶ wyprysk wszawiczny - stan zapalny skóry na karku.



Rozprzestrzenianiu się wszawicy sprzyjają duże skupiska ludzkie (zwłaszcza dziecięce), np. szkoły, przedszkola, internaty, domy dziecka, placówki zbiorowego wypoczynku wakacyjnego, zatłoczone środki transportu publicznego. **Najbardziej narażone są dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym.**

Po rozpoznaniu wszawicy należy przebadać otoczenie osoby zarażonej! Zabieg zwalczający wszawicę powinny przeprowadzić jednocześnie wszystkie osoby z najbliższego otoczenia.

Główny
Inspektorat
Sanitarny



PZH NARODOWY INSTYTUT
ZDROWIA PUBLICZNEGO
od 1918 r.

Więcej informacji dostępnych jest... <https://www.gov.pl/web/gis/wstydlivy-problem--wszawica>
<https://www.gov.pl/web/wsse-olsztyn/plecak-do-szkoly>