

Początek roku szkolnego to nie tylko powrót do lekcji, obowiązków i codziennych dojazdów. To również dobry moment na wprowadzenie zasad, które pomogą dzieciom zachować zdrowie, koncentrację i dobre samopoczucie. Regularny ruch, wartościowe drugie śniadanie, odpowiednia ilość snu, prawidłowa postawa, higiena oraz rozsądne korzystanie ze smartfona mogą mieć znaczenie zarówno dla zdrowia, jak i wyników w nauce.

Ruch potrzebny każdego dnia

Aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych elementów prawidłowego rozwoju. Wzmacnia mięśnie, stawy i kości, pomaga utrzymać właściwą masę ciała oraz zapobiega wadom postawy. Ma także znaczenie dla samopoczucia – ułatwia rozładowanie napięcia i stresu.

Ruch może również wspierać koncentrację, planowanie i szybkość podejmowania decyzji. Dlatego warto wybierać aktywności dostosowane do zainteresowań dziecka. Nie muszą ograniczać się do zorganizowanych treningów. Spacer, jazda na rowerze czy wspólna aktywność na świeżym powietrzu mogą być równie ważne dla budowania zdrowych przyzwyczajeń.

Drugie śniadanie pomaga w nauce

Istotną rolę odgrywa regularne odżywianie. Zbyt długa przerwa między posiłkami może prowadzić do spadku poziomu glukozy we krwi, a w konsekwencji pogorszenia formy fizycznej i psychicznej ucznia.

Pełnowartościowe drugie śniadanie pomaga utrzymać energię i koncentrację podczas zajęć. Przygotowany wcześniej lunchbox zmniejsza także ryzyko sięgania po słodycze, słone przekąski czy słodzone napoje. Propozycje prostych posiłków, w tym wariantów bezglutenowych dla dzieci wymagających takiej diety, udostępniane są m.in. na portalu Diety NFZ.

Plecak i biurko pod kontrolą

Wraz z rozpoczęciem szkoły powraca również problem wielogodzinne siedzenia. Nieprawidłowa pozycja przy biurku, mała ilość ruchu, ciężki plecak czy długotrwałe pochylanie głowy nad smartfonem mogą sprzyjać przeciążeniom i wadom postawy.

Ważne są regularne przerwy od siedzenia oraz zwracanie uwagi na sposób noszenia tornistra. Plecak nie powinien być przeciążony ani noszony na jednym ramieniu. Dobrym nawykiem jest codzienne sprawdzanie jego zawartości i pozostawianie w domu rzeczy, które nie będą potrzebne podczas zajęć.

Sen, higiena i regularny rytm dnia

Powrót do szkoły oznacza także konieczność ponownego uporządkowania codziennego harmonogramu. Stałe godziny snu, wstawania, nauki, zabawy i odpoczynku pomagają budować poczucie bezpieczeństwa oraz ograniczać stres związany z obowiązkami.

Nie należy zapominać o podstawowych zasadach higieny – regularnym myciu rąk, zębów i całego ciała oraz dbaniu o czystą odzież. Ważnym elementem profilaktyki pozostają również okresowe bilanse zdrowia pozwalające kontrolować rozwój dziecka.

Smartfon też potrzebuje zasad

Coraz ważniejszą częścią zdrowego stylu życia jest higiena cyfrowa. Smartfony, tablety i komputery mogą wspierać edukację i rozwój, jednak wymagają świadomego korzystania.

Pomocne jest ustalenie jasnych zasad dotyczących telefonu i internetu, uczenie rozpoznawania wartościowych oraz szkodliwych treści, a także przypominanie, że informacje znalezione w sieci nie zawsze są prawdziwe. Szczęólnego znaczenia nabiera ochrona danych osobowych i ostrożność w kontaktach z nieznanymi.

Początek roku szkolnego może więc stać się okazją do wprowadzenia kilku prostych zmian. Zdrowe drugie śniadanie, codzienna dawka ruchu, odpowiedni sen, lżejszy plecak i rozsądnie używany smartfon tworzą zestaw nawyków, które mogą towarzyszyć dziecku znacznie dłużej niż jeden rok szkolny.

Źródło: pacjent.gov.pl