



**DIN NOU LA ȘCOALĂ...**

*... CU SĂNĂTĂȚE*



Para más ejemplares e información.  
Instituto de Salud Pública - Tno. 848 423450 <http://www.cfnavarra.es/isp/promocion>

**2012** CONTIGO  
AVANZAMOS





*Începerea unui nou an școlar presupune o perioadă de schimbări și acomodări: se schimbă orarul, spațiul, ritmul de viață... De asemeni presupune relaționarea cu alte persoane și un efort intelectual mai mare decât pe durata verii.*

*Este important ca părinții să abordeze această situație cu calm, pas cu pas și permițându-ne atât nouă cât și copiilor o perioadă de adaptare. Este un moment propice pentru a ajuta copiii să se îngrijească și să fie mai sănătoși. Odată cu începerea școlii, vă oferim această broșură care conține unele aspecte generale legate de sănătate.*



**DIN NOU LA ȘCOALĂ...**

*... CU SĂNĂTĂTE*

**ALIMENTAȚIA:** Este sănătos să se consume alimente de formă cât mai variată (pentru că nu există nici un aliment complet) și în cantitățile necesare. Un mic dejun sănătos (fructe, lactate și pâine, biscuiți sau cereale) sporește efortul intelectual. Pentru pauza de la școală este mai sănătos un sandwich, o fructă, un iaurt de băut... decât biscuiții sau produsele de patiserie.

**EXERCIȚIUL FIZIC:** Pentru o creștere și o dezvoltare armonioasă este necesară practicarea exercițiului fizic în mod regulat. Acest lucru ajută și la îmbunătățirea sănătății și oferă o bunăstare la orice vârstă, de asemeni ajută la prevenirea bolilor. Fiecare poate alege acel sport care îi place mai mult și care i se potrivește mai bine. Se recomandă ca exercițiul fizic să înceapă și să se termine în mod treptat. Îi putem îndemna pe copii să iasă la plimbare, pe jos sau cu bicicleta și să se înscrie la o activitate extra-școlară sau să participe la jocuri, care în cazul celor mai mici să includă și mișcarea.

**IGIENA PIELII:** Este important să se păstreze pielea curată și hidratată făcând duș sau baie. Mâinile murdare pot transmite bacterii și microbi. Se recomandă să fie spălate cu apă și săpun atunci când sunt murdare, înainte de masă și după folosirea toaletei, de asemeni unghiile trebuie curățate cu o periuță și tăiate la timp.

Este important ca organele genitale să fie corect spălate: fetele din față în spate, de asemeni când au menstruația; iar băieții prin coborârea prepuțului și curățarea organului.

În cazul în care apare acneea, zona afectată trebuie curățată de două ori pe zi, cu săpun sau gel și cu apă caldă, iar apoi se usucă cu grijă. Uneori este necesară utilizarea unor produse speciale.



**DIN NOU LA ȘCOALĂ...**

*... CU SĂNĂTĂTE*

**IGIENA SPATELUI:** Se recomandă ca ghiozdanul să fie comod și să cântărească cât mai puțin posibil, să aibă curelele late și căptușite și să fie corect așezate pe ambii umeri, pentru ca greutatea să fie bine distribuită.

Se recomandă ca la masa de studiu, spatele să fie drept, lipit de spătar, scaunul apropiat de masă, iar atunci când se citește să se evite poziția înclinată în față, utilizând dacă este cazul un suport.

**IGIENA PĂRULUI:** Părul trebuie spălat și controlat o dată sau de două ori pe săptămână pentru a detecta prezența păduchilor, în special la Grădiniță și în Școala Primară. Primul semn care ne indică o posibilă prezență a păduchilor este mâncărimea persistentă a pielii capului. Pot fi observați la ceafă sau în dosul urechii. În farmacii există produse speciale pentru prevenirea și tratarea acestora.

**IGIENA DENTARĂ:** Este important să se păstreze dinții sănătoși, pentru a putea mesteca bine alimentele. Pentru aceasta trebuie spălați cu o pastă de dinți ce conține fluor, după fiecare masă și mai în profunzime seara. Este de preferat să se consume puțin zahăr (bomboane, dulciuri și înghețate doar din când în când), iar dinții să fie verificați periodic în Programul de Îngrijire Dentală a Copilului.



**DIN NOU LA ȘCOALĂ...**

... CU SĂNĂTĂTE

**AFECTIVITATEA ȘI SEXUALITATEA:** Este important să învețe a cunoaște, a accepta și a stima propriul corp, a recunoaște propriile sentimente (față de tată, de mamă, de frate sau de prieteni, etc.) și să fie capabili să le exprime.

Este vorba de a promova acceptarea egalității între bărbați și femei, încurajând atât băieții cât și fetele, prin practicarea inversării rolurilor, prin joc, care câteodată se atribuie doar unuia dintre sexe. Așa contribuim la formarea unei identități personale mai completă.

Noi, oamenii, suntem ființe sexuale, cu trăiri și cu afecțiuni sexuale (dorință, atracție, îndrăgostire). Sexualitatea sănătoasă presupune însușirea unui concept amplu de sexualitate: atât reproductivă (originea noastră, fecundația, sarcina, nașterea) dar și emoțională, relațională și comunicativă.

**SIGURANȚA ȘI PREVENIREA ACCIDENTELOR:** În deplasările către școală, casă... există riscul de a se produce accidente. Pentru a evita aceste accidente este recomandat să se meargă încet, fără a se distrage, traversarea străzilor să se facă pe la trecerea de pietoni, întotdeauna să se asigure înainte de a traversa, să se folosească centura de siguranță în mașini, iar în autobuz să se susțină bine de bare, etc.



**DIN NOU LA ȘCOALĂ...**

... CU SĂNĂTĂTE

**ACTIVITATEA ȘI ODIHNA:** Este vorba de a duce o viață activă, fără a ajunge a fi prea obosiți, combinând activitatea cu pauze de odihnă, în timpul orarului școlar să fie mai activi, iar activitățile extrașcolare să fie echilibrate.

Este utilă promovarea unui timp liber cât mai variat: sport, petrecerea timpului cu prietenii și prietenele, cinema, pictură... Cea mai bună formă de a le arăta cum să petreacă și să se bucure de timpul liber, în mod sănătos și imaginativ, este de a fi noi înșine un model și petrecând acest timp împreună cu ei, de la vârste mici. De asemeni se însușesc multe cunoștințe odată cu petrecerea timpului liber.

Printr-un consum necontrolat în perioada copilăriei (dulciurile, îmbrăcămintea, jucăriile, televizorul, videojocurile, etc.) nu se învață a controla consumul de substanțe nocive în rândul tinerilor. Pentru acesta este important ca persoanele adulte să dea exemplu în consumul moderat și rațional de substanțe și articole.

Se recomandă lăsarea fumatului și să nu se frecventeze spațiile contaminate cu fum de tutun.

Este convenabil să se doarmă între 8 și 10 ore, cu cât vârsta este mai mică cu atât mai multe ore de somn, în liniște, la o temperatură de între 18 și 20°, folosind o pernă care să dea o ușoară elevare a capului, o saltea flexibilă, dar care să nu se adâncească și lenjerie de pat adecvată.



**DIN NOU LA ȘCOALĂ...**

... CU SĂNĂTĂTE

**CONVIEȚUIREA:** Iubindu-i, tratându-i cu umor și dragoste, spunându-le ceea ce ne place la ei și la ele, acceptându-i așa cum sunt și nu cum am vrea noi ca ei să fie, respectându-i ca persoane, fiind exigenți cu ei în funcție de posibilitățile fiecăruia, favorizând autonomia personală, să se exercite autoritatea cu norme și cu limite rezonabile și clare, fără autoritarism însă cu coerență, toate acestea favorizează sănătatea și dezvoltarea personalității fiecăruia.

Este utilă dezvoltarea unor relații pozitive cu rudele, cu persoanele în vârstă, între băieți și fete, etc. dincolo de nucleul familial.

Conflictele fac parte din relațiile umane. Fiecare conflict poate fi un moment oportun pentru a reflexiona și a conversa, de a căuta soluții pentru ca toți să iasă învingători și mai prosperi.

A fi autoritar cu copiii este benefic și esențial pentru educația lor. Este vorba de a-i face să respecte normele cu fermitate și cu claritate, evitând întotdeauna violența fizică sau umilirea.

**AMBIANȚA:** Este necesar să se pregătească mediul fizic (spațiul și orarul de masă, de joacă și de studiu, pe cât posibil fără gălăgie și fără fum de tutun), emoțional (într-o ambianță agradabilă, liniștitoare, cu comoditate, de încredere reciprocă), și relațional (repartizarea treburilor casnice, colaborarea, activitățile comune familiei).

În această perioadă studiul cere o organizare adecvată: trebuie rezervat un orar care să includă momente de odihnă, iar camera de studiu să fie amenajată corespunzător: să fie ventilată, cu suficientă lumină, masa curată și, dacă este posibil, scaunul să fie unul cu spătar.



**DIN NOU LA ȘCOALĂ...**

... CU SĂNĂTĂTE