

Styl życia i zachowania sprzyjające zdrowiu dzieci w wieku szkolnym.

Jednym z warunków prawidłowego rozwoju i promowania zdrowia dziecka jest styl życia i zachowania sprzyjające zdrowiu (higiena życia codziennego).

Dzieciństwo to okres kształtowania się zachowań zdrowotnych. Wzorem dla dzieci są osoby dorosłe, głównie rodzice i nauczyciele, których to dziecko często bezkrytycznie naśladuje. Zachowania prozdrowotne często dotyczą aspektów zdrowia (fizyczne, społeczne, psychiczne), oraz różnych sfer życia. Najważniejszymi z nich są : higiena osobista, hartowanie, zachowanie bezpieczeństwa, aktywność ruchowa, racjonalne żywienie, wypoczynek i organizacja pracy.

1. **Utrzymanie higieny osobistej** obejmuje pielęgnację skóry, włosów, jamy ustnej oraz uregulowanie czynności wydalniczych.

- pielęgnacja skóry – umycie całego ciała ciepłą wodą z mydłem minimum 1 raz dziennie najlepiej wieczorem.
- pielęgnacja włosów – czesanie kilka razy dziennie oraz umycie szamponem w zależności od przetłuszczania (1 – 7 dni).
- pielęgnacja jamy ustnej – szczotkowanie zębów po każdym posiłku oraz używanie nici dentystycznej, okresowe kontrole stomatologiczne i ortodontyczne.
- regulowanie wydalania moczu i kału.

2. **Hartowanie** – ma na celu lepsze przystosowanie dziecka do zamierzonych warunków atmosferycznych oraz zwiększeniu ogólnej odporności i zmniejszenia podatności na zakażenia. Poprawia się również samopoczucie i gotowość dziecka do nauki. Hartowanie polega na :

- nie przegrzewaniu dziecka,
- poddawanie go wpływom naturalnych bodźców,
- kąpiele całego ciała,
- kąpiele naprzemienne stóp,

3. **Racjonalne żywienie** – do najczęstszych nieprawidłowości w żywieniu dzieci w wieku szkolnym, które należy wyeliminować należą :

- nieregularność posiłków,
- pośpiech w ich spożywaniu,
- częste podjadanie między posiłkami,
- niedobór spożycia mleka, owoców, warzyw i ciemnego pieczywa.

4. **Organizacja pracy** – zajmują się nią w domu rodzice, w szkole nauczyciele, a niekiedy dziecko chciałoby mieć zupełnie wolną rękę w organizowaniu sobie dnia.

Dziecko przebywa w szkole kilka godzin, które często spędza bardzo pracowicie. Każda przerwa powinna więc być dobrze wykorzystana nie tylko na zjedzenie posiłku, ale przede wszystkim na odprężenie i ruch. Nauczyciele mogą w czasie przerw pokierować czasem dziecka tak, aby spędził go bezpiecznie i przyjemnie. Muzyka lub ulubione zabawy ruchowe mogą uatrakcyjnić każdą przerwę. Jednak należy pamiętać iż czas przerwy to nie tylko okres odpoczynku, ale i przygotowanie do następnych zajęć, o czym uczniowie powinni pamiętać.

Na sposób spędzania czasu w domu przez dziecko nauczyciele nie mają większego wpływu. Jednocześnie pamiętać muszą o tym, iż ilość zadawanych prac domowych nie powinna wypełniać dziecku reszty dnia po przyjściu ze szkoły.

Rodzice powinni zapewniać dzieciom odpowiednie miejsce do odrabiania lekcji i starać się aby czynność ta odbywała się w ustalonych, stałych godzinach. Powinni także zachęcać do aktywnego spędzania czasu po nauce, np. spaceru. Muszą czuwać nad tym ile czasu dziecko spędza przed komputerem i telewizorem oraz co ogląda. Powinni być także zainteresowani z kim spędza swój wolny czas na podwórku.

To rodzice powinni wyrabiać w dzieciach dobre nawyki spędzania wolnego czasu po pracy przyczyniając się tym samym do zdrowego stylu życia swoich pociech. Najczęściej bywa tak, że jeżeli rodzice prowadzą zdrowy tryb życia, to również ich dzieci będą w przyszłości do tego dążyć.

Opracowała:
Katarzyna Dębska