



## **„Niewidzialna wyprawka”: jak zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne dziecka, przygotowując je na szkolne wyzwania?**

Skompletowanie wyprawki to dla rodziców i uczniów stały element przedwrsześniowych przygotowań. Jednak eksperci Medicover przypominają o „niewidzialnej wyprawce” – obok wszechstronnego rozwoju podstawą sukcesów edukacyjnych i społecznych dziecka jest bowiem przede wszystkim zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Jak zadbać o to, by otrzymało ono od nas wsparcie, które pomoże mu z powodzeniem stawić czoła szkolnym wyzwaniom?

Wraz z pierwszym dzwonkiem zmienia się codzienny tryb życia najmłodszych – powraca wielogodzinne siedzenie w ławkach, które nierzadko nie są odpowiednio dopasowane do wzrostu uczniów, a także dźwiganie zbyt ciężkich plecaków i worków. Według danych NFZ wady postawy mogą dotyczyć od 50% do 90% dzieci[1] . Ponadto w ostatnich latach mamy do czynienia z szybko narastającym zjawiskiem „szyi smartfonowej”, czyli związanym z regularnym korzystaniem ze smartfona zespołem bólowym kręgosłupa szyjnego. W połączeniu z brakiem ruchu i nieprawidłową pozycją przy domowym biurku czynniki te mogą mieć negatywny wpływ na dobrostan fizyczny uczniów.

Nieprawidłowo dobrany i zbyt ciężki plecak może zwiększać ryzyko przeciążeń układu ruchu i sprzyjać rozwojowi wad postawy. Zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać od 10 do 15% masy ciała ucznia. Istotne jest również to, aby był on odpowiednio usztywniony, zatem warto rozważyć zakup tradycyjnego tornistra, szczególnie jeśli kompletujemy wyprawkę dla ucznia początkowych klas podstawówki

– podkreśla lek. Alicja Sapała-Smoczyńska, pediatra, Z-ca Dyrektora Medycznego ds. Operacyjnych Szpitala Medicover.

**Mało ruchu, dużo cukru**

Na początku września regularnie powraca też temat zbilansowanej diety, w tym dyskusyjnego asortymentu szkolnych sklepików. Dzieci w naszym kraju tyją najszybciej w Europie – aż 32% tych w wieku 7-9 lat ma nadwagę lub otyłość[2]. Wiąże się to z brakiem ruchu i nieodpowiednią dietą, bogatą w przetworzoną żywność i cukry proste. Te czynniki sprzyjają nie tylko nadwadze i otyłości, ale także spadkom energii i trudnościom z utrzymaniem koncentracji. Dlatego równie ważna jak aktywność fizyczna jest odpowiednia edukacja dzieci w tym zakresie i sposób odżywiania się całej rodziny, np. według zasad Talerza Zdrowego Żywienia, rekomendowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. W placówkach edukacyjnych sytuację mają zmienić na lepsze nowe przepisy Ministerstwa Zdrowia określające zasady sprzedaży żywności w sklepikach szkolnych oraz wymagania dla posiłków przygotowywanych w ramach żywienia zbiorowego. W związku z tym od 1 września tego roku w szkołach i przedszkolach rozpocznie się promocja tzw. diety planetarnej, uwzględniającej nie tylko zdrowie człowieka, ale i troskę o środowisko. Zostanie położony nacisk m.in. na zwiększone użycie owoców i warzyw w serwowanych posiłkach, ograniczenie ilości cukru w napojach oraz promowanie wody jako podstawowego napoju[3].

**Zadbajmy też o ruch, ćwiczenia i zabawę – szczególnie na świeżym powietrzu. Aktywność fizyczna nie tylko neutralizuje napięcie mięśniowe, ale i pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi**

– dodaje lek. Alicja Sapała-Smoczyńska.

**Ciągła presja: wyzwania dla zdrowia psychicznego**

Uczniowie zmagają się z dużą presją emocjonalną: lękiem przed oceną, trudnościami w nauce oraz oczekiwaniami ze strony dorosłych, by osiągać jak najlepsze wyniki. Dodatkowo ogromnym obciążeniem bywają relacje rówieśnicze, w tym cyberprzemoc i hejt w sieci. Tymczasem wiele dzieci w grupie wiekowej 7-14 lat spędza ze smartfonem dosłownie cały dzień. Aż 81% korzysta z internetu średnio przez niemal cztery i pół godziny dziennie [4]. Sytuacji nie poprawia fakt, że ponad połowa z nich regularnie korzysta z największych serwisów społecznościowych lub komunikatorów, choć wiele zamieszczanych tam treści nie jest przeznaczonych dla odbiorców w ich wieku[5]. To może negatywnie wpływać na samoocenę i dobrostan psychiczny części dzieci, a rodzice niejednokrotnie nie zdają sobie sprawy z tego, na jaki stres są narażone ich pociechy.

Eksperti podkreślają, że stresu nie da się całkowicie wyeliminować z życia dziecka – i nie zawsze trzeba to robić, jednak musimy zdawać sobie sprawę z tego, że ma on różne oblicza.

Stres jest naturalną reakcją organizmu na zmianę i nowość. Ten zwany eustresem lub „dobrym stresem”, jest wręcz niezbędny do rozwoju – mobilizuje do działania, uczy adaptacji i buduje odporność psychiczną. Problem pojawia się wtedy, gdy przerasta możliwości adaptacyjne dziecka, np. pod wpływem ciągłej presji na wyniki czy poczucia izolacji rówieśniczej. Rolą dorosłych nie jest usuwanie wszystkich przeszkód, ale nauczanie dzieci radzenia sobie z trudnymi emocjami i stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o poczuciu osamotnienia, lękach czy hejcie. Rozmawiajmy o bezpieczeństwie w sieci, bądźmy czujni na zmiany w zachowaniu dziecka, takie jak wycofanie, przygnębienie, zaburzenia apetytu. Warto porozmawiać o swoich spostrzeżeniach i obawach z pedagogiem oraz udać się po poradę do specjalisty – pediatry, psychologa lub psychoterapeuty

– podsumowuje Maciej Sandomierski, ekspert MindHealth Centrum Zdrowia Psychicznego.

Aby zadbać o dobrostan psychiczny dziecka:

- Uważnie obserwujmy jego zachowanie i budujmy zaufanie przez rozmowę – nie oceniając, nie wywierając presji, ale starając się je zrozumieć. Poświęćmy choć 10 minut dziennie – codziennie – na rozmowę o emocjach. Nie zadawajmy zbyt ogólnikowego, brzmiącego powierzchownie pytania „jak było w szkole?” – zamiast tego skupmy się na konkretnych sytuacjach i związanych z nimi emocjach, np. „czy coś cię dziś zasmuciło?”, „z kim się dziś bawiłaś?”.

- Pamiętajmy o higienie cyfrowej. Monitorujmy, jakie treści docierają do naszych dzieci w internecie, rozmawiajmy z nimi o zagrożeniach i korzystajmy z blokad, które choć w części pozwalają je kontrolować.
- Ograniczmy czas używania smartfonów i wprowadźmy zasadę odkładania ekranów emitujących niebieskie światło na co najmniej godzinę przed pójściem spać. Co ważne – pokażmy dzieciom, że sami również stosujemy się do tych zasad.



Na ile lat życia może liczyć pokolenie dzisiejszych 40.docx

Download



Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2026.pdf

Download