

A group of children are running happily down a school hallway. In the foreground, a boy with glasses and a girl with a pink backpack are running towards the camera. Other children are visible in the background, also running. The hallway has lockers on the left and a bright, open end in the distance.

Zdrowy Powrót do Szkoły

Poradnik dla Rodziców

**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa



Powrót do szkolnej codzienności

Wakacje powoli dobiegają końca, a to oznacza powrót do szkolnej codzienności. To czas ekscytacji, nowych wyzwań, ale też stresu – zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Aby wejść w nowy rok szkolny z energią i spokojem, warto zadbać nie tylko o wyprawkę, ale przede wszystkim o **zdrowie fizyczne i psychiczne dziecka**.

Oto kilka praktycznych podpowiedzi, które pomogą dobrze przygotować się do startu.



Zadbaj o zdrowie – zanim zadzwoni pierwszy dzwonek

Początek roku szkolnego to dobry moment, by sprawdzić stan zdrowia dziecka.



Jeśli Twoja pociecha powinna mieć w tym roku bilans zdrowia, warto zaplanować go z wyprzedzeniem.

Taka wizyta to nie tylko formalność – to okazja, by sprawdzić wzrost, wagę, słuch, wzrok i ogólny rozwój.



Przy okazji warto zajrzeć do kalendarza szczepień

– czy wszystko jest aktualne? Czy nie zbliża się termin kolejnej dawki? Takie kwestie często umykają w ferworze codzienności, a szkoła to środowisko, w którym infekcje rozprzestrzeniają się błyskawicznie.



5 najczęstszych infekcji wśród dzieci w szkołach i jak się przed tym wszystkim chronić?

W środowisku szkolnym dzieci spędzają wiele godzin w bliskim kontakcie – dzielą ławki, korzystają ze wspólnych pomocy dydaktycznych, stołówek i toalet. **To idealne warunki do przenoszenia się infekcji.**



Oto najczęstsze z infekcji:



Infekcje górnych dróg oddechowych

To zdecydowanie najpowszechniejsza grupa dolegliwości, obejmująca przeziębienia, grypę, zapalenie gardła czy migdałków.



Zapalenie ucha środkowego

Często pojawia się jako powikłanie po infekcji wirusowej. Dziecko może skarżyć się na ból ucha, gorączkę lub mieć trudności ze słyszeniem.



Infekcje żołądkowo-jelitowe

Wywoływane głównie przez wirusy (np. rotawirusy, norowirusy), objawiają się biegunką, wymiotami, bólem brzucha i ogólnym osłabieniem. Bardzo łatwo przenoszą się drogą kropelkową – wystarczy zanieczyszczona ręka lub wspólny przedmiot.



Owsica

Objawia się swędem okolicy odbytu (szczególnie w nocy), rozdrażnieniem i trudnościami ze snem. Dzieci łatwo zakażają się nawzajem, szczególnie w młodszych klasach.



Wszawica

Nadal obecna w wielu szkołach, mimo że często jest tematem tabu. Wystarczy krótki kontakt głowami (np. podczas zabawy), by pasożyty przeniosły się z jednego dziecka na drugie.



Kluczem jest profilaktyka:



Mycie rąk

Uczmy dzieci dokładnego mycia dłoni – ciepła woda, mydło, co najmniej 20 sekund. Najlepiej przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety i po powrocie do domu.



Zasady współdzielenia

Dzieci nie powinny dzielić się jedzeniem, napojami, sztućcami, ręcznikami ani szczotkami do włosów.



Czystość osobistych przedmiotów

Regularnie myjmy bidony, pudełka śniadaniowe, piórniki i inne przedmioty codziennego użytku szkolnego.



Higiena kichania

Uczmy dzieci korzystania z chusteczek higienicznych, kichania i kasłania w zgięcie łokcia, a także tego, by nie dotykały dłońmi twarzy. Do plecaka warto włożyć mały żel antybakteryjny i nawilżane chusteczki.



Higiena po chorobie

Jeśli dziecko chorowało, powinno wracać do szkoły dopiero po pełnym wyzdrowieniu. Nieleczona infekcja może prowadzić do powikłań – i zarażania innych.



Wzmocnienie odporności

Nie zapominajmy o tym, że zdrowy organizm lepiej radzi sobie z patogenami. Odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, dużo snu i codzienna dawka świeżego powietrza mają ogromne znaczenie.



Co powinno się znaleźć w szkolnej apteczce dziecka?

Dzieci spędzają w szkole nawet do kilkunastu godzin dziennie – warto więc zadbać o to, by miały przy sobie podstawowe środki, które pomogą im w codziennych, drobnych dolegliwościach. Właściwie wyposażona „miniapteczka” w plecaku może zapewnić dziecku większe poczucie bezpieczeństwa i samodzielności, a także pomóc szybko zareagować w sytuacji, gdy nie ma od razu dostępu do szkolnej pielęgniarki lub opiekuna.

Oto, co warto do niej spakować:



Plasterki z opatrunkiem (w różnych rozmiarach)

To absolutna podstawa. Dziecko może łatwo zabezpieczyć niewielkie skaleczenia czy otarcia, które często zdarzają się na przerwach czy WF-ie.



Jednorazowe chusteczki higieniczne oraz chusteczki nawilżane

Przydają się nie tylko w razie kataru, ale też do przetarcia rąk, twarzy czy zabrudzonej ławki. Warto mieć obie wersje – suche i mokre.



Żel antybakteryjny – szczególnie pomocny przed posiłkiem, jeśli dziecko nie ma możliwości umycia rąk. Warto wybrać produkt o neutralnym zapachu i bez dodatku alkoholu (który może wysuszać skórę).



Mini-kompres chłodzący (np. jednorazowy) – może pomóc przy stłuczeniu, bólu głowy lub po uderzeniu. U niektórych dzieci przydaje się też przy stresie – uczucie chłodu może działać kojąco.



Notes z ważnymi informacjami zdrowotnymi – powinien zawierać imię i nazwisko dziecka, numer kontaktowy do rodzica/opiekuna, informację o alergiach, chorobach przewlekłych czy przyjmowanych lekach. Taki dokument może być pomocny dla nauczyciela lub pielęgniarki, jeśli dziecko nagle źle się poczuje.



Dobłą praktyką jest wspólne przeglądanie zawartości apteczki i omówienie, jak i kiedy z niej korzystać. Młody człowiek powinien wiedzieć, że w przypadku poważniejszych dolegliwości – np. silnego bólu, reakcji alergicznej, zasłabnięcia – nie warto działać samodzielnie, ale natychmiast poprosić o pomoc dorosłego. Pamiętajmy również, by co kilka miesięcy sprawdzać zawartość miniapteczki: wymieniać przeterminowane produkty, uzupełniać braki, a także upewniać się, że dziecko wciąż wie, jak i kiedy z niej skorzystać.



Powrót do rutyny: sen, posiłki, organizacja

Nie da się ukryć – wakacyjny luz ma swój urok. Dzieci kładą się spać później, śniadania są jedzone o różnych porach, a plan dnia... no cóż, często nie istnieje. I to jest całkowicie naturalne. Jednak zbliżający się rok szkolny wymaga powrotu do uporządkowanej codzienności – nie tylko ze względu na obowiązki szkolne, ale przede wszystkim dla zdrowia psychicznego i fizycznego dziecka. **Kluczem do sukcesu jest stopniowe i łagodne wprowadzanie rutyny – bez presji, alez wyczuciem.**



Sen to podstawa.

Dzieci w wieku szkolnym potrzebują od 9 do nawet 11 godzin snu, w zależności od wieku i indywidualnych potrzeb. Niestety, brak snu nie objawia się wyłącznie zmęczeniem – może prowadzić do drażliwości, trudności w nauce, obniżonej odporności i większego poziomu stresu. Dlatego warto minimum 1–2 tygodnie przed rozpoczęciem szkoły zacząć stopniowo przesuwając godziny zasypiania i budzenia. Zamiast wprowadzać drastyczne zmiany z dnia na dzień, przesuwajcie rytm dobowy o 15–30 minut dziennie. W wieczornej rutynie powinno znaleźć się miejsce na wyciszenie. **Unikajmy ekranów (telewizor, tablet, telefon) przynajmniej godzinę przed snem** – niebieskie światło zaburza produkcję melatoniny – hormonu snu. Zamiast tego warto wprowadzić rytuał: ciepła kąpiel, wieczorne rozmowy, czytanie książki lub słuchanie spokojnej muzyki.



Posiłki o stałych porach.

Regularne posiłki – zwłaszcza śniadanie – mają ogromne znaczenie dla funkcjonowania dziecka w szkole. Warto na nowo wprowadzić stałe godziny jedzenia i przyzwyczaić organizm do porannego posiłku. Śniadanie powinno być lekkie, ale pożywne – np. owsianka, kanapka z pełnoziarnistego pieczywa, jajko, jogurt naturalny z owocami. Pamiętaj też o odpowiednim nawodnieniu – to również bardzo ważny element dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.



Zdrowe lunchboxy

W ciągu dnia zadbajcie o zaplanowanie drugiego śniadania i lunchu – najlepiej w porozumieniu z dzieckiem. Angażowanie dziecka w planowanie i pakowanie śniadaniówki nie tylko zwiększa jego samodzielność, ale i sprawia, że chętniej zje to, co znajdzie w pudełku. Dobre drugie śniadanie to paliwo na resztę dnia. Wybierajcie produkty, które dają energię, a nie tylko szybki zastrzyk cukru. Dobrze skomponowany lunchbox to nie tylko gwarancja sytości w ciągu dnia, ale także wpływ na zdolność koncentracji, nastrój i odporność dziecka.





Ograniczenie słodczy i dbanie o nawodnienie



Cukier i przekąski – jak wpływają na koncentrację u dzieci?

Nadmierna ilość cukru w diecie dziecka może prowadzić do gwałtownych skoków i spadków energii, trudności z koncentracją, rozdrażnienia, a także problemów ze snem.

Słodkie przekąski – batoniki, napoje gazowane, cukierki – powinny być ograniczane i zastępowane zdrowymi alternatywami.

Zamiast słodczy, warto proponować dziecku:

- świeże owoce lub liofilizowane bez dodatku cukru,
- orzechy i pestki,
- jogurt naturalny z dodatkiem owoców lub musli,
- domowe batoniki owsiane lub muffiny.

Dobrze odżywiony mózg lepiej pracuje, szybciej przetwarza informacje i efektywniej zapamiętuje. Zadbajmy więc o to, **by dziecko jadło regularnie i unikało produktów o wysokim indeksie glikemicznym.**



Dlaczego dzieci w szkole powinny pić więcej wody?



- **Odpowiednie nawodnienie wpływa na zdolność koncentracji, poziom energii i funkcje poznawcze.** Dzieci, które piją za mało wody, mogą odczuwać bóle głowy, zmęczenie, mieć problemy z koncentracją i szybciej się irytować.
- **Warto wyrobić w dziecku nawyk picia wody** – najlepiej niegazowanej. Dla urozmaicenia można dodać do niej plasterki cytrusów, listki mięty czy kilka mrożonych owoców. Unikajmy słodzonych napojów i soków z dodatkiem cukru – mogą sprzyjać otyłości i próchnicy.
- Warto też inwestować w **atrakcyjny bidon** – kolorowy, z ulubionym motywem dziecka – i przypominać o regularnym piciu wody w ciągu dnia.



Organizacja dnia = mniej stresu.



Wprowadzenie codziennego rytmu i struktury zmniejsza stres u dzieci.

Poranek nie powinien zaczynać się od pośpiechu i nerwów. Dlatego już wieczorem warto przygotować ubrania, spakować plecak i zaplanować, co będzie w lunchboxie. Starsze dzieci mogą dostać prosty planer tygodnia – z miejscem na plan lekcji, zajęcia dodatkowe i przypomnienia o ważnych wydarzeniach. U młodszych dzieci dobrze sprawdza się wspólne ustalenie „planu poranka” – np. w formie kolorowej checklisty z obrazkami.

Dzieci, które wiedzą, czego się spodziewać, czują się bezpieczniej.

Powrót do rutyny po wakacjach to świetna okazja, żeby wprowadzić zdrowe nawyki, które będą procentować przez cały rok szkolny – zarówno w sferze zdrowia fizycznego, jak i emocjonalnego.



Zespół stresu szkolnego – jak rozpoznać, że Twoje dziecko nie radzi sobie z powrotem do szkoły?

Powrót do szkoły bywa dla wielu dzieci stresujący. Nowe środowisko, nauczyciele, presja wyników, relacje rówieśnicze – wszystko to może budzić lęk. Objawy nadmiernego stresu mogą być różne: bóle brzucha lub głowy bez przyczyny somatycznej, problemy ze snem, apatia, drażliwość, wycofanie, niechęć do szkoły, trudności z koncentracją.

Jeśli rodzic zauważy takie objawy, warto przede wszystkim porozmawiać z dzieckiem – spokojnie, bez oceniania.

Kluczowe jest poczucie bezpieczeństwa i zaufania. **Wspieraj emocje dziecka, nie bagatelizuj ich.**

Czasami pomocna będzie rozmowa z wychowawcą lub pedagogiem szkolnym. Jeśli objawy utrzymują się długo lub się nasilają, warto skorzystać z konsultacji psychologicznej.



Cyfrowa higiena – ekranowy detoks przed szkołą

Wakacje to czas większej swobody, również w korzystaniu z ekranów – dzieci często spędzają długie godziny z telefonem, komputerem czy konsolą. **Powrót do szkolnej rutyny to dobry moment, aby ponownie wprowadzić cyfrową równowagę.**



Zbyt długi czas ekranowy wpływa negatywnie na:

- sen (światło niebieskie zaburza rytm dobowy),
- koncentrację,
- zdolność do samodzielnej zabawy i nauki,
- relacje rodzinne.



Pomysły na domowy „cyfrowy reset”:

- Wprowadźcie zasadę: **brak ekranów przynajmniej godzinę przed snem.**
- Stwórzcie rodzinny plan korzystania z mediów – np. ekran tylko po odrobieniu lekcji, „cyfrowe-free” poranki i posiłki.
- **Ograniczcie korzystanie z ekranów w sypialni** – lepiej, by telefon ładował się poza pokojem dziecka.
- Dajcie przykład – dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli sami nie odrywamy się od ekranu, trudno oczekiwać tego od nich.



W przypadku starszych dzieci to również dobry moment na rozmowy o cyberbezpieczeństwie: silne hasła, nieudostępnianie swoich danych, reagowanie na hejt i szkodliwe treści. Cyfrowa higiena to nie tylko ograniczanie czasu ekranowego, ale też kształtowanie dojrzałych nawyków online.



Powrót do zajęć dodatkowych – jak nie przeciążyć dziecka?

Początek roku szkolnego to często czas zapisywania dzieci na zajęcia dodatkowe – sport, muzyka, języki obce, koła zainteresowań. Choć rozwój pasji i umiejętności jest ważny, warto uważać, by nie przeładować planu dziecka. Zbyt wiele obowiązków może prowadzić do przemęczenia, frustracji, braku radości z dodatkowych umiejętności, a nawet problemów zdrowotnych.



Obserwuj swoje dziecko

Czy ma czas na swobodną zabawę, odpoczynek, sen?
Czy z entuzjazmem chodzi na zajęcia, czy może próbuje ich unikać?



Jak zadbać o równowagę?

- **Przeanalizujcie wspólnie cały tygodniowy plan**
– uwzględnijcie czas na szkołę, zajęcia, posiłki, sen i zabawę.
- **Ustalcie priorytety**
– nie wszystko trzeba robić „naraz”, pasje mogą się zmieniać z czasem.
- **Pamiętajcie o „wolnych dniach”**
– warto mieć przynajmniej 1–2 popołudnia bez żadnych zajęć. Nuda też jest potrzebna, bo rozwija kreatywność.
- **Obserwujcie sygnały przemęczenia**
– jeśli dziecko niechętnie chodzi na zajęcia, ma trudności ze snem, jest rozdrażnione – to sygnał, że czegoś jest za dużo.
- **Zachowuj elastyczność**
– jeśli dziecko przestaje lubić daną aktywność, warto porozmawiać i rozważyć zmianę. Priorytetem jest dobre samopoczucie i równowaga.



Czas wolny jest równie ważny jak edukacja – to on buduje odporność psychiczną, kreatywność i dobre samopoczucie. Nie każda luka w kalendarzu musi być wypełniona.



Jaki plecak wybrać?

Kręgosłup dziecka w wieku szkolnym rośnie, rozwija się i... łatwo go rozregulować. Dobrze dobrany plecak to nie luksus – to ochrona zdrowia.

Oto co powinien mieć naprawdę ergonomiczny plecak:



Usztywnione plecy

Ale nie twarde jak deska. Chodzi o strukturę, która wspiera plecy, a nie się zapada.



Regulowane, szerokie szelki

Najlepiej 4–5 cm, z miękkim podszyciem, żeby nie wrzywały się w barki.



Pas piersiowy i/lub biodrowy

Odcciążają kręgosłup i przenoszą część ciężaru na miednicę.



Waga plecaka z zawartością powinna wynosić max 10–15% masy ciała dziecka

Jeśli dziecko waży 30 kg – plecak nie powinien mieć więcej niż 3, max 4 kg. Brzmi mało? To prawda. Więcej nie znaczy lepiej.

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami



Mit 1. „Im większy plecak i z większą ilością przegródek, tym lepiej – wszystko się zmieści”

Fakt: Dzieci noszą za dużo. Ucz je, co powinny zabierać. Codziennie sprawdzaj, co wraca i... co leży na dnie niepotrzebnie.



Mit 2. „Jak bolą plecy, to plecak jest zły”

Fakt: Ból pleców to najczęściej efekt złej postawy, siedzenia, braku ruchu, a dopiero potem źle dobranego plecaka.



Mit 3. „Plecak noszony na jedno ramię wygląda „cool” - wystarczy, że dziecko zmienia stronę”

Fakt: Nie, nie i jeszcze raz nie. Nawet „zmienianie strony” to za mało. Symetryczne noszenie to podstawa.



MIT 4. „Plecak na kółkach rozwiązuje wszystkie problemy”

Fakt: Nie zawsze! Zobaczmy to dokładniej.





Jaki plecak wybrać?



Plecaki na kółkach – czy to dobry pomysł? Mogą wydawać się super – nie trzeba dźwigać.

Plusy:

- odciążają plecy
- sprawdzają się przy dużych obciążeniach

Minusy:

- dziecko musi ciągnąć jedną ręką skręt kręgosłupa!
- po schodach musi go i tak nosić
- często są cięższe już na pusto
- są nieporęczne w tłumie, na przerwach, w autobusie



Taki plecak jest w porządku, **ale nie na co dzień**. Sprawdzą się jako wyjątek – np. na dni z dużym ciężarem albo przy problemach zdrowotnych (po konsultacji z fizjoterapeutą).



Jak dziecko ma nosić plecak? Technika ma znaczenie.

Nawet najlepszy plecak nie pomoże, jeśli dziecko go źle nosi. Zwróć uwagę na:

- obie szelki na ramionach – zawsze!
- plecak przy plecach, nie na pośladkach
- regulacja szelek – górna część plecaka nie może odstawać
- pas piersiowy/biodrowy – jeśli jest, warto zapiąć
- cięższe rzeczy – bliżej pleców
- nie nosić plecaka w ręce jak torby



Dobry wybór, rozsądne pakowanie i kilka prostych zasad naprawdę robią różnicę. Nie chodzi o to, żeby dziecko miało najdroższy model z reklamy. Chodzi o to, żeby miało kręgosłup, który wytrzyma do dorosłości – bez bólu i wad postawy.



Miejsce do nauki

Twoje dziecko spędza przy biurku 4, 5, czasem 7 godzin dziennie...

A teraz pytanie: czy jego stanowisko do nauki to wsparcie dla rozwoju — czy bomba z opóźnionym zapłonem dla kręgosłupa?”

5 filarów zdrowego miejsca do nauki.



Biurko i krzesło dopasowane do wzrostu

- Zasada 90°–90°–90°: biodra, kolana i kostki pod kątem prostym.
- Blat biurka na wysokości łokci.
- Jeśli nogi nie sięgają podłogi — niezbędny będzie podnóżek.



Prawidłowe oświetlenie

- Światło z lewej strony (dla praworęcznych), z prawej (dla leworęcznych).
- Barwa neutralna lub lekko ciepła.
- Naturalne światło jest idealne, ale należy zwrócić uwagę, by nie oślepiło dziecka.



Stabilne podparcie dla pleców

- Oparcie powinno obejmować cały kręgosłup lędźwiowy.
- Poduszka lędźwiowa? Może być nawet zwinięty ręcznik!
- Dziecko nie powinno „pływać” w fotelu.



Organizacja przestrzeni

- Monitor (jeśli jest) powinien znajdować się na wysokości oczu.
- Blat pusty — tylko rzeczy potrzebne do nauki.
- Unikać biurek ze zbyt dużą ilością funkcji — rozpraszaczy, gdzie trudno się skupić.



Ruch, przerwy, zmiana pozycji

- Nie ma idealnej pozycji na 3 godziny!
- Co 30 minut dziecko powinno wstać, przeciągnąć się, zrobić kilka kroków.





Najczęstsze mity dotyczące miejsca do nauki – obalamy je!



Mit 1. „Dzieci najlepiej uczą się na kanapie”.

Fakt: Na chwilę – okej. Ale przez 2–3 godziny dziennie? To bardzo negatywnie wpływa na układ ruchu. Kanapa = brak podparcia, brak kąta prostego, garbienie się i obciążenie układu ruchu.



Mit 2. „Im więcej funkcji, tym lepsze biurko”.

Fakt: Regulacje wysokości, oświetlenie LED, gniazdka USB... Super, ale jeśli blat i krzesło nie są dopasowane do wzrostu, to wszystko inne to tylko dekoracje.



Mit 3. „Piłka do siedzenia rozwiązuje wszystkie problemy z postawą”.

Fakt: Brzmi świetnie: aktywne siedzenie! Ale... to nie magiczne rozwiązanie. Dziecko musi umieć z niej korzystać – inaczej siedzi niestabilnie, garbi się i szybko się męczy. Tak – do krótkiego siedzenia.

Nie – jako główne siedzisko przez kilka godzin dziennie. **I absolutnie NIE dla młodszych dzieci** – brak kontroli posturalnej = ryzyko dla układu ruchu.



Mit 4. „Kłęcznik to zdrowa alternatywa dla krzesła”.

Fakt: Prawda i fałsz. Kłęcznik może zmniejszać napięcie w odcinku lędźwiowym, ale nie nadaje się do długiego siedzenia.

Dziecko w wieku szkolnym potrzebuje podparcia pleców, stabilizacji stóp i możliwości zmiany pozycji. Kłęcznik to **fajne uzupełnienie – na chwilę**.

Nie główne miejsce do nauki.



Biurko nie musi być designerskie, a krzesło nie musi wyglądać jak kokpit samolotu. Najważniejsze to:

- dopasowanie do dziecka
- swoboda ruchu
- światło i porządek
- przerwy, ruch, zmiany pozycji



Wady postawy nie biorą się z dnia na dzień – ale rodzą się w tych codziennych, drobnych sytuacjach. Sposób, w jaki dziecko siedzi i pracuje, ma ogromne znaczenie dla jego zdrowia za kilka, kilkanaście lat. I nie chodzi o to, żeby było idealnie. Chodzi o to, żeby było świadomie.



Bezpieczna droga do szkoły

Powrót do szkoły to również powrót do codziennych podróży – pieszo, rowerem lub komunikacją miejską. Nawet jeśli trasa jest krótka, warto zadbać o to, by dziecko czuło się pewnie i bezpiecznie.



Regularnie przypominajmy zasady poruszania się w przestrzeni publicznej:

- przechodzenie przez jezdnię tylko na pasach i na zielonym świetle,
- patrzenie w obie strony przed wejściem na przejście,
- chodzenie po chodniku z dala od krawędzi,

Jesienią i zimą, kiedy wcześniej zapada zmrok, zadbajmy o widoczność – elementy odblaskowe na plecaku, ubraniu lub butach znacząco zwiększają bezpieczeństwo.

Dzieci korzystające z roweru powinny znać zasady ruchu drogowego i mieć sprawny sprzęt: działające hamulce, dzwonek, oświetlenie i kask.

Niezwykle ważne są też umiejętności reagowania w sytuacjach awaryjnych:

- znajomość numerów alarmowych: 112 (uniwersalny), 997 (policja), 998 (straż pożarna), 999 (pogotowie),
- wiedza, do kogo można się zwrócić o pomoc w razie potrzeby,
- przećwiczenie scenariuszy, np. „zgubiłem się”, „spóźniłem się na autobus”, „ktoś obcy mnie zaczepia”.



Rozmawiajmy z dzieckiem o bezpieczeństwie regularnie – spokojnie, bez straszenia, ale z naciskiem na odpowiedzialność i czujność.



Powodzenia!

Powrót do szkoły to nie tylko nowy plan lekcji, ale też nowy rytm życia całej rodziny.

To dobry moment, by zadbać o zdrowie – zarówno fizyczne, jak i emocjonalne – oraz przypomnieć sobie, co w codziennej rutynie naprawdę wspiera rozwój dziecka. Regularny sen, zbilansowana dieta, ruch, dobra organizacja i chwila rozmowy po szkole potrafią działać więcej niż najlepszy podręcznik.

Nie wszystko musi zadziać się od razu – czasem wystarczy mała zmiana, by stopniowo wprowadzać dobre nawyki. Jeśli coś się nie udaje, nie szkodzi – każdy dzień to okazja, by spróbować jeszcze raz.

Trzymamy kciuki za dobry, zdrowy i spokojny start w nowy rok szkolny – dla dzieci, rodziców i nauczycieli.

Opracowanie materiału: Weronika Wetoszka-Suska, Profilaktyk, Dział Edukacji Zdrowotnej Grupy LUX MED.