



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava 19.08.2019

ÚVZ SR: Radíme rodičom pred začiatkom školského roka

Dajte si záležať na výbere školskej tašky a obuvi pre školáka. Môžete tak predísť zdravotným problémom dieťaťa.

Pri kupovaní školskej tašky berte do úvahy najmä hmotnosť dieťaťa. *„Overte si, či je vyrobená z kvalitných, zdraviu neškodných materiálov. Školská taška má byť čo najľahšia, má kopírovať tvar chrbtice a popruhy nesmú byť príliš úzke. Rodičia by mali dozrieť na to, aby dieťa tašku nenosilo iba na jednom pleci,“* hovorí docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca Sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Pripomína, že popruhy musia byť nastaviteľné, školská taška má obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa jej hmotnosť rozdelila rovnako a majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtlačali do kľúčovej kosti.

Prečo je dôležité vybrať dobre školskú tašku:

- deti ju nosia pravidelne a dlhší čas
- príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčno-hrudnej časti chrbtice
- dlhodobé preťaženie chrbtice môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy
- ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť

Hmotnosť školskej aktovky nemá byť vyššia než 10 percent hmotnosti dieťaťa

Žiaci 1. a 2. ročníka – 2,5 kg

Žiaci 3. a 4. ročníka – 3,5 kg

Žiaci 5. a 6. ročníka – 4,5 kg

Žiaci 7. až 9. ročníka – 5 kg

Obuv sa má prispôbiť tvaru chodidla

Veľmi dôležitý je i výber obuvi pre dieťa. *„Nesprávna obuv môže z dlhodobého hľadiska spôsobiť deformity, trvalo poškodiť kostru chodidla alebo aj prispieť k vývoju skoliózy,“* upozorňuje docentka Jana Hamade. Detská obuv má mať vo všeobecnosti pevnú pätu, a zároveň dostatočne mäkkú a ohybnú podrážku pod prstami a strednou časťou chodidla. *„Pre správny rast kostí je veľmi dôležité, aby malo dieťa v obuvi dostatok miesta pre prsty.“*

Pri výbere prezuviek do školy dajte prednosť takým, ktoré sú vyrobené z prírodných materiálov, napríklad z usní a textilu. Sú mäkké, priedušné, absorbujú vlhkosť, nedráždia kožu a prispôbia sa tvaru chodidla,“ zdôrazňuje odborníčka. Nevhodnými materiálmi pre detskú obuv sú koženka, plast, či poroméry (syntetické usne). *„Obuv z nich sa ťažko prispôbuje tvaru chodidla, je tvrdá, nepriedušná, nedokáže odvádzať vlhkosť z povrchu kože a tak môže spôsobiť napríklad plesňové ochorenia.“*

Pre detskú obuv platí:

- čím ľahšia, tým lepšie, vyberajte ju podľa účelu
- pre najmenšie deti je najvhodnejšia nízka členková obuv, šnurovacía alebo uzatvárateľná textilným pásikom resp. na zips, podpätky by mali byť čo najnižšie
- prezuvky nie sú to isté čo obuv do telocvične
- v interiéri je vhodná ľahká vzdušná obuv, pre menšie deti s remienkom, alebo so šnúrkami
- pre aktívny odpočinok je určená športová obuv zodpovedajúca požiadavkám príslušného športu, je tvrdšia a nepriedušnejšia
- vychádzková celoročná alebo zimná obuv má mohutnejšiu a trvanlivejšiu konštrukciu s pevnou podošvou
- rekreačná obuv je určená na rekreačno-vychádzkové príležitosti, na dlhšie vzdialenosti aj v prírodnom prostredí, má pevnejšiu konštrukciu zvršku a robustnú podošvu

Prehliadka u očného lekára

Pred nástupom do školy by malo dieťa absolvovať prehliadku u očného lekára. *„Ak má nejakú dioptrickú chybu, neliečenú tupozrakosť alebo škúli, môže to byť preňho hendikep. Čím skôr lekár chybu zraku zistí, tým je vyššia šanca na úspešné liečenie. Dieťa s očnou chybou musí vynaložiť veľa úsilia na to, aby vôbec videlo, rýchlejšie sa unaví, môže trpieť bolesťami hlavy a nedokáže sa sústrediť,*“ hovorí doktorka Jana Hamade. Dieťaťu ukážte ako má správne sedieť - v akej vzdialenosti má mať oči pri písaní úloh alebo pri počítači a naučte ho jednoduché cviky očnej gymnastiky. Pri počítači by malo stráviť najviac dve hodiny denne.

Zdravá desiata i nápoj

Desiata je dôležitá súčasť stravovacieho režimu dieťaťa, má tvoriť asi 15 percent z denného príjmu energie. *„Kvalitná desiata pre školáka má obsahovať celozrnné pečivo, nátierku, prípadne syr, porciu ovocia, zeleniny a kvalitný nápoj. Pre detský organizmus vo vývoji je veľmi dôležitý dostatok vápnika, preto by mali byť súčasťou desiaty mlieko, najmä probiotické a acidofilné výrobky, jogurty a syry. Ak dieťa trpí intoleranciou laktózy, prípadne mliečnej bielkoviny, poraďte sa s lekárom o potravinách, ktoré sú preňho vhodné.“* Z ovocia a zeleniny striedajte druhy, ktoré má dieťa rado. Nezapúdajte na nápoj pre školáka, najzdravšia je čistá voda, striedajte ju s nesladeným čajom, domácim sirupom, čerstvými šťavami, alebo nesýtenou minerálnou vodou. Nevhodné sú energetické a rôzne sladené nápoje. Deti potrebujú aj rýchle kalórie, sladkosti im nemusíte úplne zakazovať, no uprednostnite kvalitné výrobky, napríklad cereálne keksíky, sušené ovocie či tyčinky s vyšším obsahom kakaa. Dôležité je, aby si dieťa osvojilo správne stravovacie návyky, ich súčasťou je i dodržiavanie približne rovnakých intervalov na jedlo.

Ako pripraviť do školy prváka:

- vysvetlite mu, že v škole bude mať iný režim ako v škôlke, nájde si nových kamarátov a naučí sa veľa nových, zaujímavých vecí
- nestrašte dieťa tým, že ho v škole čakajú iba povinnosti a „dajú ho tam do poriadku“
- naučte dieťa režimu dňa – aby vstávalo v určitú hodinu, chodievalo spať v rovnaký čas, každý deň si skontrolovalo, či má pripravené všetko čo potrebuje na vyučovanie
- dohodnite sa s ním, kedy sa budete spolu učiť, aj kedy bude mať čas na oddych
- ak má dieťa ťažkosti s nadväzovaním vzťahov v novom prostredí a kolektíve, môžete pozvať jeho spolužiakov k vám, alebo mu dovoľte, aby išlo na návštevu k nim
- rozprávajte sa s ním o tom, čo sa učili, všímajte si, či sa nemení jeho správanie, príčinou môže byť stres

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR