**Korisni savjeti**

**Savjeti roditeljima za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja školske djece**

**Zdravi stil života od neprocjenjive je važnosti upravo u ovom životnom razdoblju. Dječji organizam intenzivno raste i razvija se, a to je praćeno naglim intelektualni i emocionalni napretkom. Kako bi dijete u svakom od tih područja moglo ostvariti svoj maksimalni potencijal, životni uvjeti djeteta moraju biti najbolji mogući.**

**Svakom je jasno da školski uspjeh gladnog i umornog dijeta ne može biti dobar. Dugoročno gledajući, zdravi životni stil i način života usvajaju se u djetinjstvu te ostaju za cijeli život kao zalog zdravlja. Slijede neke upute koje će pomoći u očuvanju i unaprjeđenju zdravlja vaše djece, te poboljšati njihov uspjeh i snalaženje u školi.**

**Pravilna prehrana:**

**Osnovno u prehrani djece je njena raznovrsnost, jer niti jedna namirnica ne sadrži sve ono što je organizmu potrebno. Glavni obroci (doručak, ručak i večera) ne smiju se preskakati, a obrok pripremljen kod kuće uvijek ima prednosti pred gotovim kupljenim. Voće i povrće dijete treba jesti svakodnevno nekoliko puta. Mlijeko i mliječni proizvodi te namirnice od punog zrna žitarica (integralni kruh i tjestenina) nezaobilazni su dio svakodnevne prehrane. Slastice i zašećerene napitke treba već u ovoj dobi konzumirati samo umjereno. Ovih se načela prehrane valja pridržavati ne samo kod primjereno uhranjenog djeteta već i kod onog koje bi trebalo izgubiti ili pak dobiti na težine. Nije potrebno naglašavati kako u životu djeteta nema mjesta za alkoholu i pušenju.**

**Doručak je nezaobilazan:**

**Nakon buđenja razina energije je niska. Doručkom se unosi energija u organizam. Istraživanja su pokazala da doručak poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju u školi.**

**Tjelesna aktivnost:**

**Nakon godina provedenih u igri i nesputanom kretanju od učenika se očekuje da mirno sjedi i više sati dnevno. No tjelesna aktivnost je neophodna za optimalan rast te tjelesni i duševni razvoj djeteta. Prema suvremenim preporukama djeca bi trebala biti tjelesno aktivna najmanje 1 sat dnevno. Izbor sporta se može prepustiti djetetu, jer svaka je tjelesna aktivnost korisna, no posebno je to u ovoj dobi atletika, gimnastika i plivanje.**

**Koštano-mišićni sustav i kralježnica:**

**Roditelji su obično zabrinuti zbog teških školskih torbi. Torbe jesu teške, po nekim mjerenjima čak i preko 7 kg, no upravo je tjelesna aktivnost ta koja će ojačati i sačuvati koštano-mišićni sustav učenika, uključujući i kralježnicu. Osim toga, torbu treba obvezno nositi na oba ramena, a djecu treba poticati na pravilno držanje. Pregled kralježnice sastavni je dio pregleda djeteta pri upisu u školu, provodi ga školski liječnik, a ponavlja se u petom razredu prilikom sistematskog pregleda, te u šestom razredu kao samostalni pregled.**

**Zdravlje zubi:**

**Zubni karijes jedna je od najrašireniji bolesti školske djece. Kako bi spriječili pojavu karijesa zube treba prati dva puta dnevno zubnom pastom koja sadrži flour, te se pravilno hraniti kako bi zubi bili zdravi i čvrsti.**

**Igra i prijateljstva:**

**Roditelji, nemojte zaboraviti da su vaši prvašići, iako su krenuli u školu još uvijek djeca, a da je igra nezaobilazan dio djetinjstva. Druženje sa vršnjacima također je dio zdravog odrastanja. Zbog toga osigurajte svom školarcu prostor i vrijeme za igru, idealno u prirodi s prijateljima.**

**Spavanje:**

**U ovoj dobi dijete treba spavati 10 pa i 12 sati dnevno. Ako dijete rano ustaje treba rano leći, što je i inače preporučljivo u ovoj dobi (oko 20h). Bitna je higijena spavanja koja podrazumijeva ustaljen ritam budnosti i sna, tj. odlazak na počinak i buđenje svakog dana u isto vrijeme.**

**Prostor za učenje:**

**Kako bi se mogao bolje koncentrirati pri učenju i pisanju domaće zadaće, preporučljivo je da učenik uči uvijek za istim stolom u tihoj prostoriji ugodne temperature (21 C) i dobro osvijetljenoj. Radna ploha ne smije biti svjetla (preporuča se smeđa i zelena boja) i sjajna jer tada dolazi do odsjaja koje jako umara vid i otežava koncentraciju. Ako je učenik dešnjak svijetlo treba dolaziti sa lijeve strane i obrnuto. Kad je moguće treba učiti uz prirodnu rasvjetu, a da se spriječi odsjaj za sunčanih dana prozore prekriti svijetlim platnenim zastorima. Istraživanja su pokazala da nepravilna osvijetljenost radnih ploha može dovesti do oštećenja vida kod učenika.**

**Vid:**

**Kako dijete raste, raste i mijenjaju se i njegove oči. To zajedno sa opterećenjem očiju učenjem dovodi do toga da se u školskoj dobi često otkrivaju refrakcijske anomalije i mijenjanu one ranije otkrivene. U okviru ranije spomenutog pregleda za upis u školu, školski liječnik između ostalog provjerava i vid učenike, te ako je potrebno upućuje dijete oftalmologu. U slučaju da dijete dobije naočale potrebno je osigurati da ih redovito nosi, što djeca često izbjegavaju. U trećem razredu osnovne škole liječnici školske medicine ponovno pregledavaju vid učenika, no ako se dijete žali na glavobolju, ako mu oči suze ili su mu bjeloočnice crvene ili se pak žali da ne vidi dobro potreban je dodatan pregled.**

**Sigurnost na putu do škole:**

**Stradavanja u prometu bitan je uzrok pobola i smrti djece. Zbog toga poučite svoga školarca osnovnim pravilima ponašanja u prometu, upoznajte ga sa putem do škole, a ako ide biciklom u školu nezaobilazno je nošenje kacige.**

**I za kraj:**

**Većina je djece ponosna i sretna zbog polaska u školu. No jedan dio djece posebno prvih dana svog školovanja može pokazivati znakove straha i panike. Emocionalna nezrelost i nespremnost za školu očitovat će se upravo u nemogućnosti samokontrole, te će takva djeca plakati ili imati izljeve agresivnosti. Da se to izbjegne kod djeteta treba poticati pozitivan stav prema školi i učitelju, što zapravo znači da roditelji trebaju djetetu o školi govoriti pozitivno, ne smiju dijete plašiti, školom te ne smiju imati pretjerano velika očekivanja. U savladavanju školskih zadataka roditelji trebaju ohrabrivati djecu govoreći «ti to možeš», te ih poticati na samostalan rad. Svaki uspjeh djeteta treba primijetiti i pohvaliti, a kaznu izbjegavati, posebno fizičku. Roditelji, pomozite svojoj djeci, budite im podrška u školovanju, pa će i za njih vrijediti polovica «Od kolijevke pa do groba najljepše je đačko doba».**

**Uredila: prim.dr.sc. Marina Kuzman, dr.med.**

**Autorica: Ivana Pavić Šimetin, dr.med.**

**Izvor:**[**www.zdravlje.hr**](http://www.zdravlje.hr/)

**Strah od škole**

**„Ne želim ići u školu!“ česta je dječja pritužba na koju mnogi gledaju nenaklono – kao na prolazni dječji hir ili znak razmaženosti. Međutim, sve više istraživanja pokazuje da ta pobuna može biti znak straha od škole, odnosno školske fobije.**

**Smatra se da je strah od škole sve učestaliji među djecom. Tome vjerojatno pridonose opsežni školski programi i veliki pritisci nad djecom u pogledu uspjeha i postignuća. Škola, roditelji pa i društvo općenito sve ranije očekuju sve više od djece, a neka se djeca teško nose s tim. Buljan Flander i Karlović (2004) navode da se kod takve djece javljaju razni simptomi stresa i straha vezani za tjeskobu, prema kojima se može prepoznati radi li se o prolaznoj nevoljkosti da se ide u školu ili o istinskom strahu. Djeca koja osjećaju strah od škole često se tuže da ih boli želudac, glava ili da osjećaju vrtoglavicu. Mnoga djeca počinju imati probleme sa spavanjem, a mogu tražiti i da spavaju s roditeljima. Mala djeca, posebice ona predškolske dobi, često govore da se boje škole i neprestano traže podršku roditelja („Možeš li ostati u školi sa mnom?“, „Moram li ići u školu?“). Neka se djeca boje do te mjere da ne žele ući u školsku zgradu – ako i dođu do škole, onda plaču, žale se na bolove, a učitelji ih ne mogu smiriti. Takva djeca nisu „zločesta“ ili prkosna, već očajnički pokušavaju izbjeći situaciju koja ih plaši. Kod djece s istinskim strahom od škole, takvo je ponašanje prisutno svakodnevno, a nestaje vikendom i tijekom školskih praznika.**

**Zašto se dijete boji škole?**

**U podlozi straha od škole mogu biti različite bojazni. Dijete se, primjerice, može bojati nepoznatih društvenih situacija ili upoznavanja novih ljudi. Iako roditelji nikad nisu jedini odgovorni, neke njihove osobine i ponašanja mogu pospješiti strah od odlaska u školu. Pretjerano emocionalno oslanjanje na dijete jedno je od takvih ponašanja. Djeca, čiji roditelji u njima vide uporište i traže utjehu, teže se odvajaju od roditelja jer osjećaju da ih roditelj treba. Kada je dijete emocionalno zahtjevno, jako sramežljivo ili je preboljelo/boluje od neke teške bolesti, roditelji ga mogu doživljavati kao vrlo ranjivo i postati snažno zaštitnički nastrojeni. Postavljanje što manje zahtjeva pred dijete kako ono ne bi bilo frustrirano ili uznemireno, može rezultirati djetetovom ovisnošću o roditeljima, tj. nesamostalnošću.**

**Vrlo visoka očekivanja također mogu rezultirati strahom od škole. Dijete čiji roditelji u najboljoj namjeri govore: „Ti ćeš sigurno imati sve petice, bit ćeš najbolji u razredu!“ može osjećati strah od neuspjeha i toga da će razočarati roditelje, što također može imati različite tegobe za posljedicu. Kada se simptomi straha od škole jave tijekom školovanja, a ne na početku, dobro je razmisliti i istražiti razlog odbijanja odlaska u školu. Kada se dijete tuži na fizičke bolove, svakako je potrebno provjeriti njegove simptome s liječnikom i utvrditi da je zdravo. Ukoliko jest, treba uvidjeti probleme koje dijete ima u školi ili kod kuće – pitati dijete i učitelja je li se dogodilo nešto uznemirujuće, poput zadirkivanja ili nasilja, obratiti pažnju prolazi li dijete kroz teško razdoblje zbog nečega što ga je uzrujalo (razvod roditelja, preseljenje, smrt kućnog ljubimca), promotriti ima li dijete možda neprepoznate smetnje učenja, pažnje i koncentracije zbog kojih teško prati nastavu i postiže lošiji uspjeh, itd.**

**Što mogu učiniti kada moje dijete ne želi ići u školu?**

**U slučaju nepostojanja dubljih razloga odbijanja škole, u pravilu je dobro biti odlučan u tome da se ne propusti nastava. Djeci koja duže izostanu s nastave s vremenom se sve teže vratiti u školu i ponovno priviknuti na tempo koji ona nameće. Djecu vrtićke dobi, kod koje je prisutan strah od polaska u školu, dobro je odvesti na razgledavanje škole tijekom ljeta i par dana prije početka nastave te pričati o svojim pozitivnim iskustvima iz škole, onome što će dijete u školi učiti i koje će predmete imati. Ako roditelj poznaje dijete koje već pohađa školu, može ga zamoliti da pokaže svoje knjige i bilježnice njegovom predškolcu. Ukoliko dijete nije išlo u vrtić i nije se imalo priliku često družiti s vršnjacima, korisno je dogovoriti igranje s nekim budućim učenicima iz djetetova razreda ili nekom drugom djecom približnog uzrasta. Dobro je da dijete na taj način postupno iskusi nove i nepoznate situacije kako bi se vidjelo kako se ono snalazi u njima. Ako je dijete išlo u vrtić, ali roditelj misli da će mu prijelaz iz vrtića u školu biti težak, roditelj može pokušati razgovarati s ravnateljem u proljeće, prije početka školske godine, te vidjeti može li se utjecati na izbor učitelja koji će odgovarati određenom djetetu. Pri tome bi trebalo redovito posjećivati učitelja tijekom školske godine i ostvariti kvalitetnu suradnju s njim.**

**Ako je odbijanje škole jako izraženo, može se, u suradnji s ravnateljem i učiteljem, razmotriti opcija skraćenog boravka u školi. Dijete može u školi ostajati najprije jedan do dva školska sata, a zatim, kako se bude prilagođavalo, produžiti boravak u školi sve dok ne bude u stanju ostati onoliko vremena koliko je potrebno. Rutina je nešto što pomaže djeci u prilagodbi – svakodnevno ustajanje i obavljanje aktivnosti u približno isto vrijeme, određivanje tko vodi dijete u školu, tko dolazi po njega nakon nastave i sl. Ako dijete ne želi ni ući u razred, možda je voljno sjediti u hodniku ili knjižnici dok se ne privikne na okolinu – bitno je biti kreativan kako bi se našlo odgovarajuće rješenje. Kada se obratiti stručnjaku za pomoć? Moguće je da dijete i nakon više tjedana različitih pokušaja nagovaranja na odlazak ili ostanak u školi i dalje odbija školu te osjeća tjeskobu koja se širi na druga područja života. U tom je slučaju vrijeme za obratiti se stručnjaku mentalnog zdravlja. Moguće se obratiti psihologu, psihijatru ili socijalnom radniku, no preporuča se da odabrana osoba bude specijalist u radu s djecom te da postoji dobra komunikacija između njega, učitelja i roditelja. Terapija djece s blagim i umjerenim simptomima tjeskobe najčešće uključuje kognitivno-bihevioralne tehnike, poput učenja kako se opustiti i ovladati društvenim vještinama.**

**Zaključno**

**Dobra priprema za školu korisna je za svakog predškolca, a ne samo za one kod kojih se javlja strah od škole. Priprema za dobar školski uspjeh i uspješnu prilagodbu na školu započinje rano. Dobro zdravlje, pravilan odgoj, puno ljubavi u obitelji i mnoštvo prilika za igru i učenje važna su osnova. Za djecu je karakteristična prirodna znatiželja, postavljanje pitanja, razvijena mašta – sve su to resursi koje roditelji trebaju ohrabrivati i s kojima mogu raditi. Osim smanjivanja djetetovog straha i stresa, roditelji trebaju smanjiti i vlastiti stres. Prirodno je da brinu kako će se njihovo dijete snaći u školi. No, ako roditelj ne vjeruje da će djetetu biti dobro u školi, u to neće vjerovati ni dijete. Stoga je bitno steći uvjerenje da je škola dobra za dijete i njegov razvoj.**

**Izvor:**[**Istraži Me**](http://www.istrazime.com/)**, autor: Maja Galić**