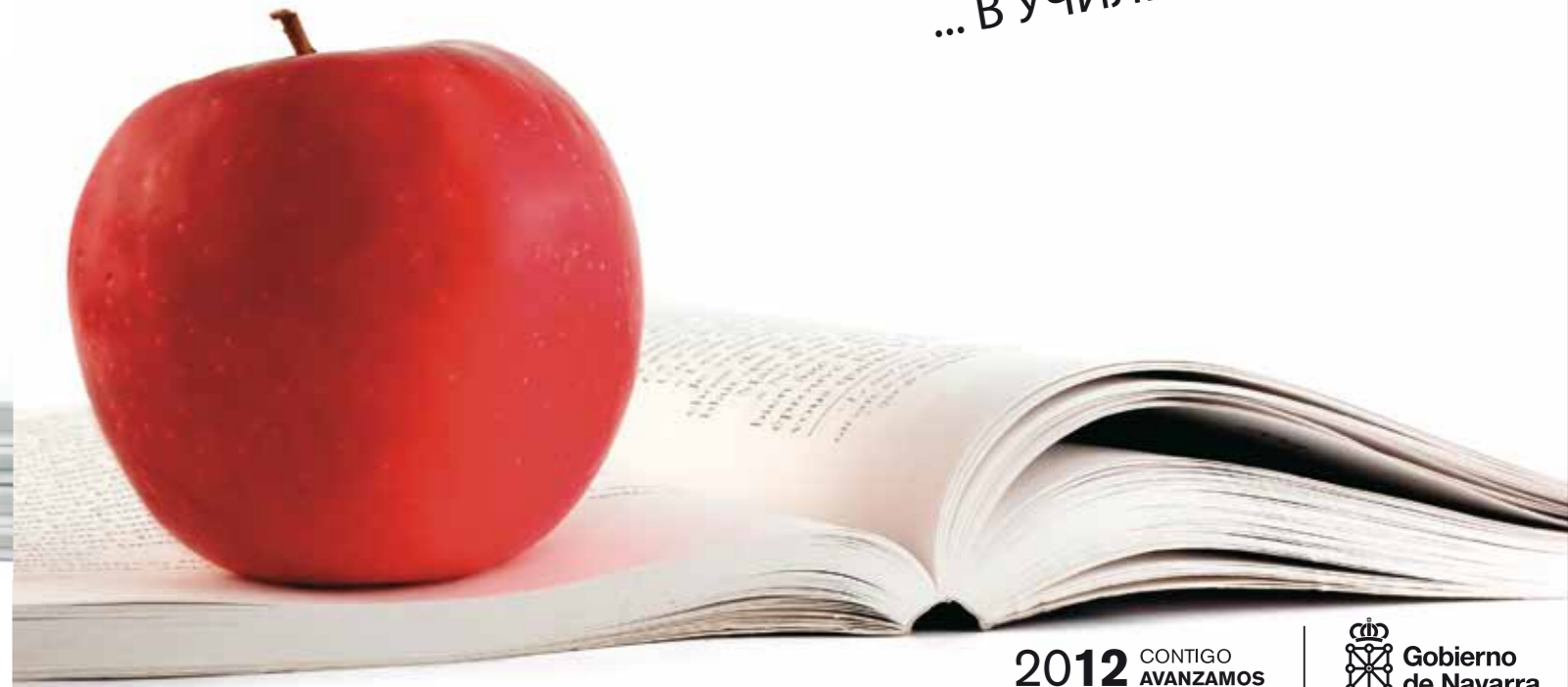


ЗДРАВΟΣЛОВНО ЗАВРЪЩАНЕ ...

... В УЧИЛИЩЕ



Para más ejemplares e información.

Instituto de Salud Pública - Tno. 848 423450 <http://www.cfnavarra.es/isp/promocion>

**2012** CONTIGO  
AVANZAMOS





Завръщането в училище е момент на промяна и адаптация: променят се режима, обстановката, ритъма на живот... Създават се също нови контакти и отношения и това предполага по-голямо умствено натоварване, което е липсвало през лятото.

Като родители, е важно да създадем спокойствие, за да може полека-лека, заедно с децата да преминем през този период на адаптация. Това е подходящия момент да помислим как да помогнем на нашите ученици да подържат и подобрят своето здраве. В тази брошура се предлагат някои общи идеи за здравословното завръщането в училище.

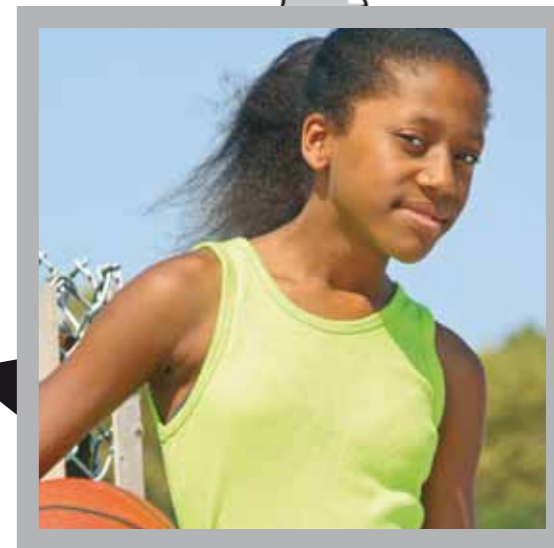


ЗДРАВΟΣЛОВНО ЗАВРЪЩАНЕ ...  
... В УЧИЛИЩЕ

**ХРАНЕНЕ:** Най-здравословно е разнообразното хранене (никой продукт сам по себе си не съдържа всички необходими за организма вещества), и всяка храна трябва да се приема в определено количество. Добрата закуска, която включва: плод, млечен продукт и хляб, бисквити или зърнени продукти, спомага за добрата мозъчна дейност. Като втора закуска се препоръчва сандвич, плод, кисело мляко за пиене... вместо бисквити, сладкиши и кексове.

**ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ:** Редовните физически упражнения са необходими за растежа и развитието, подобряват здравето и настроението на всяка възраст и помагат да се предпазим от болести. Всеки сам трябва да избере упражненията или спорта който му харесва да практикува. Упражненията трябва да се започват и завършват постепенно. Като родители можем да насърчаваме децата да ходят пеша (футинг), да карат колело, да упражняват някаква извънкласна дейност (спорт) или просто да играят, а също и да правят подходящи за тях упражнения.

**ХИГИЕНА НА КОЖАТА:** Много е важно кожата да бъде чиста и добре хидратирана. За това са важни всекидневния душ или вана и подходящите кремове. Ръцете могат да бъдат източник на микроби и инфекции. Препоръчва се да се мият с вода и сапун когато са замърсени, преди хранене и след като се ползва тоалетната, а също и ноктите да се почистват (с четка) и да се режат периодично. Много е важно всекидневно да се мият гениталиите: при момичетата отпред - назад, също по време на менструация; при момчетата, да се издърпва кожичката (препуциума) и да се почиства главичката на пениса. Ако се появи акне, трябва да се мият засегнатите зони със специална измивна емулсия за акне и течаща вода, два пъти на ден и внимателно да се подсушават. По някога се налага лечение със специални продукти.



ЗДРАВΟΣЛОВНО ЗАВРЪЩАНЕ ...  
... В УЧИЛИЩЕ

**ГРИЖА ЗА ГЪРБА:** Препоръчва се раниците да бъдат удобни и да не тежат много, да имат широки и подплатени дръжки и да се поставят коректно върху двете рамена за правилното разпределяне на тежестта.

На стола трябва да седят изправени, гърбът да бъде опрян на облегалката, масата (чинът) да е близо до стола, да не се навеждат при четене и ако е необходимо да се използва стойка (статив) за книгите.

**ГРИЖА ЗА КОСАТА:** Добре е косата да се мие и да се проверява за въшки и гниди поне два пъти седмично, това важи най-вече за малките от детската градина и началните класове. Първият симптом за въшки и гниди е сърбежът на главата. Особено силно се усещат зад ушите и на тила. В аптеките се продават продукти за лечението им.

**ГРИЖА ЗА ЗЪБИТЕ:** Зъбите трябва да се мият след хранене и по основно вечер преди лягане, с паста обогатена с флуор. Много важно е да се подържат зъбите чисти и здрави за да може добре да се сдъвкват храните. Препоръчва се да не се консумират много захар и сладки неща (бонбони, сладкиши, сладоледи и др.) и поне веднъж годишно да се преглеждат зъбите от стоматолог (по програмата PADI- Programa de Atención Dental Infantil).



ЗДРАВΟΣЛОВНО ЗАВРЪЩАНЕ ...  
... В УЧИЛИЩЕ

**ОТНОШЕНИЯ И СЕКСУАЛНОСТ:** Много важно е децата да се научат да познават, да приемат и да уважават своето тяло, да се научат да разбират чувствата си (към родителите, към братята и сестрите, към приятелите си и т.н.) и да могат да ги изразяват правилно.

Става дума за това да се приемат половите различия от позицията на равнопоставеност и равноправие, и да се поощряват, както момчетата, така и момичетата да се чувстват равни, да имат еднакви задължения и да играят на всички игри без разлика на половете. По този начин се изгражда пълноценна човешка личност.

Хората сме полово различни същества, със съответните на всеки пол преживявания и чувства (желание, привличане, влюбване). Здравословната сексуалност включва придобиването на широка концепция за сексуалността, като форма на възпроизводство (нашият произход, оплождане, бременност, раждане), но в която също влизат и чувствата, отношенията и връзките с другите.

**СИГУРНОСТ И ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ИНЦИДЕНТИ:** При придвижването към дома или към училище...съществува риск от инциденти. За да се избегне трябва да се върви бавно, без излишно лекомислие, да се пресича само на пешеходни пътеки, като преди това винаги се оглеждат, в колите винаги да се използва предпазния колан и другите средства за сигурност (детски столчета и т.н.) или да се хващат здраво в автобусите и другите превозни средства.



ЗДРАВΟΣЛОВНО ЗАВРЪЩАНЕ ...  
... В УЧИЛИЩЕ

**АКТИВНОСТ И ПОЧИВКА:** Става дума за това да се поддържа активна форма на живот без преумора, комбинирайки активност с моменти на почивка и напрежението на учебния ден с умерени извънкласни мероприятия.

Добре е свободното време да се прекарва по разнообразен начин: практикувайки спорт, с приятели, на кино, рисувайки... Най-добрият начин по който можем да научим децата да прекарват добре и здравословно свободното си време е да бъдем пример за това и да споделяме с тях тези моменти още от най-ранна възраст. Да се прекарва добре свободното време е нещо което се учи и възпитава.

Ако от малки не контролираме различните видове консуматорство (като сладкиши, дрехи, играчки, телевизия, видеоигри и др.), в по-късна възраст децата няма да се научат да контролират консумацията на вредни субстанции. Затова е необходимо възрастните да служат като пример за контролирана и разумна консумация (било то за субстанции или материални предмети).

Препоръчително е да се спре тютюнопушенето и да не се посещават места замърсени с цигарен дим.

Добре е да се спи между 8 и 10 часа, за по-малките повече часове, в тиха обстановка, при температура между 18 и 20°, на не много висока възглавница, матрак който е мек, но не потъва и подходящо спално облекло.



ЗДРАВΟΣЛОВНО ЗАВРЪЩАНЕ ...  
... В УЧИЛИЩЕ

**СЪЖИТЕЛСТВО:** Да бъдат обичани, да са третирани с любов и доброта, да им казваме кои са добрите им страни и какво ни харесва в тях, да ги приемаме такива каквито са и да им казваме какви бихме искали да бъдат, да ги уважаваме като личности, да изискваме според техните възможности, да поощряваме тяхната самостоятелност, да бъдем авторитет за тях, но с мярка, в разумните граници и без авторитаризъм, е благоприятно за тяхното здраве и личностно развитие.

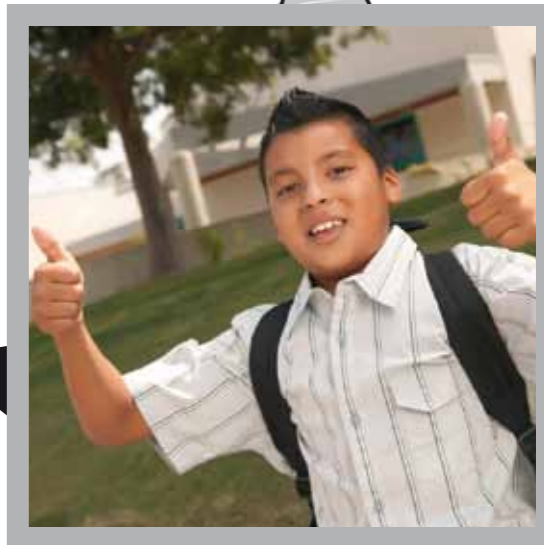
Полезно е да се изграждат позитивни отношения със семейството, с възрастните хора, между момичетата и момчетата и т.н., т.е. извън най-близкото обкръжение.

Конфликтите са част от човешките взаимоотношения. Възможно е всеки конфликт да бъде възможност за размисъл и комуникация, за да се намерят решения чрез които страните да спечелят и да се обогатят.

Да бъдем авторитет за децата е благоприятно и е задължителна част от тяхното възпитание. Става дума за това да се научат стриктно да спазват и уважават нормите, като се избягват физическото насилие и унижението.

**ОБСТАНОВКА:** Полезно е да се приспособят: обкръжаващата обстановка (помещенията и часовото разписание за храненията, за игра и учене, ако е възможно без шумове и цигарен дим), емоционалната среда (приятен емоционален климат, спокойствие, уют, взаимно доверие), и отношенията (поделение на задълженията, сътрудничество, да се организират общи за цялото семейство мероприятия).

На този етап подготовянето на уроците изисква правилна организация: трябва да се отдели съответното време за учене и почивка и да се приспособи стаята за учене, която трябва да е проветрена, с достатъчно светлина, бюрото да е чисто и ако е възможно да се седи на стол с облегалка.



ЗДРАВΟΣЛОВНО ЗАВРЪЩАНЕ ...  
... В УЧИЛИЩЕ