
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Direcția de Sănătate Publică Gorj



Târgu Jiu, Str. 22 Decembrie 1989 , Nr. 22 Bis Cod : 210215 , jud. Gorj

TEL: 0253/210156 --- FAX: 0253/210144

e-mail principal: office@dspgorj.ro,
relatii publice@dspgorj.ro; secretariat@dspgorj.ro

Pagina WEB: ” dsp-gorj.centruldecalcul.ro. “

Număr de date cu caracter personal: 35910

7 sfaturi sanatoase la inceput de an scolar



Pregatirea pentru scoala nu inseamna numai cautarea ghiozdanului perfect, achizitia de rechizite sau innoirea garderobei. Copilul tau trebuie sa fie pregatit si din punct de vedere al sanatatii, deoarece va fi nevoit sa reziste provocarilor ivite in colectivitate. Iti venim in sprijin cu 7 sfaturi, de pus in aplicare inainte, dar si in timpul anului scolar.

1. Invata-l cum sa se spele corect pe maini

Spalatul pe maini este cea mai eficienta metoda de a evita raspandirea sau infectarea cu germeni.

Se considera ca este nevoie de cel putin 20 de secunde in care trebuie sa frece bine palmele, dar si partea posterioara a mainii, cat si intre degete.

Spalatul corespunzator se face folosind simplu apa si sapun. Daca la scoala acest lucru nu este posibil, poate sa foloseasca dezinfectant de maini pe baza de alcool, care nu necesita apa.

De asemenea, reaminteste-i sa tuseasca sau sa stranutе la nivelul cotului indoit, daca nu are la indemana o batista. Adu-i aminte de imaginea lui Dracula cand se acopera cu mantia si cu siguranta cu prima ocazia va incerca “trucul” pentru a impresiona.

2. Asigura-te ca este la zi cu schema de vaccinare

Unele scoli nu ii primesc pe acei elevi care nu au fost imunizati. Vaccinul antigripal este de asemenea recomandat pentru toti copiii de varsta scolară, exceptie facand cei alergici la vaccin sau care sufera de o problema de sanatate care provoaca complicatii ale vaccinului.

3. Programeaza un control de rutina la medicul pediatru

Un control anual iti va da informatii despre starea generala de sanatate a copilului si daca are o infectie pe care ar putea sa o transmita celorlalti. Un examen oftalmologic si unul de testare a auzului pot completa examinarea. In cazul scolilor cu profil sportiv este, de asemenea, necesar un consult cardiologic, care sa valideze faptul ca viitorul scolar poate face sportul ales.

4. Restabileste ”rutina de scoala”

Cu cel putin o saptamana inainte sa inceapa scoala, impune-i copilului o anumita ora de culcare, diferita, desigur, de orele fara grija la care poate ca era obisnuit sa adoarma in vacanta de vara. Pregatirea pentru “programul de scoala” implica renuntarea la jocurile pe computer si la televizor. Copilul va face mai usor trecerea de la programul lejer la cel de scoala daca il incurajezi sa citeasca ceva relaxant inainte de culcare.

5. Asigura-te ca isi ia energia necesara din alimente sanatoase

Obezitatea la copii este in crestere si la noi, iar riscurile asociate sunt extrem de periculoase - diabet, hipertensiune arteriala, colesterol marit, precum si tulburari psihologice, care vin la pachet cu lipsa increderii in fortele proprii si depresie. In aceste conditii, o alimentatie sanatoasa devine un imperativ. Nu-l lasa sa sara peste micul dejun – studiile arata ca scolarii care mananca de dimineata sunt mai alerti in timpul orelor decat cei care nu o fac. In plus, alimentele potrivite in

asociere cu odihna optima ajuta organismul sa lupte eficient cu infectiile, deci copilul se va imbolnavi mai rar si, astfel, va fi mai fericit!

6. Verifica daca are paduchi

Copilul se scarpina excesiv? Spune-i ca este foarte important sa nu faca schimb de caciula, palarie sau haine cu alti colegi. Iar daca il lasi sa doarma peste noapte la un coleg, da-i propria perna.

Verifica-i parul cel putin o data pe saptamana – in special daca este in clasele primare.

De asemenea, este important sa-i verifici pielea pentru capuse, mai ales daca isi petrece mult timp in zone cu multa verdeata.

7. Tine cont de prezenta alergenilor!

Inceperea scolii coincide cu debutul unui nou sezon al alergiilor. Astfel, pentru copiii alergici, exista un motiv in plus de disconfort, deoarece acarienii din praf, mucegaiul si alti alergeni prezenti in sala de clasa le pot provoca stranut, tuse, rinoree apoasa si lacrimare excesiva (rinita alergica). In cazul altor copii, acesti alergeni le pot cauza o criza de astm sau rinita alergica se poate complica cu infectii ale sinusurilor.

De asemenea, masa la cantina scolii poate determina o serie de probleme acelor copii care sufera de alergii alimentare.

De aceea, este important ca, inca de la inceputul anului scolar, sa discuti cu asistenta medicala, daca exista, sau cu invatatoarea sau diriginta despre alergiile de care sufera copilul tau.

DIRECTIA DE SANTATE PUBLICA GORJ VA UREAZA SA AVETI UN AN SCOLAR PLIN DE REALIZARI SI SANATATE !!!!