

I. UBIÓR, OBUWIE, TORNISTER

1. Najlepsze do noszenia książek są tornistry lub plecaki z dwoma paskami wychodzącymi u góry z dwu symetrycznie rozstawionych miejsc.
2. Zawartość tornistra powinna być rozłożona równomiernie a jego waga powinna się kształtować w proporcji 0,1 wagi tornistra do wagi ciała.



3. Odzież powinna być lekka, najlepiej bawełniana, nie krępująca ruchów.
4. Ubiór powinien być dostosowany do warunków atmosferycznych.
5. Obuwie powinno być elastyczne, miękkie, z szerokimi noskami.

Prawidłowo dobrane obuwie

1. ROZMIAR WIĘKSZY NIŻ RZECZYWISTA DŁUGOŚĆ STOPY DZIECKA
2. CHOLEWKA SIĘGAJĄCA NIECO PONAD KOSTKĘ
4. SZEROKI I WYSOKI CZUBEK
3. ZAPIĘCIE SIĘGAJĄCE NIECO W KIERUNKU CZUBKA
5. ELASTYCZNA, SPRĘŻYSTA PODESZWA

II. PRACA W SZKOLE I W DOMU

Podstawowe zasady pracy dziecka w ławce (przy biurku):

1. Krzesło i ławka powinny być dostosowane do wzrostu piszącego;

Prawidłowa postawa podczas nauki z komputerem.



2. Podczas siedzenia tułów powinien być wyprostowany i oddalony od stołu 3- 5 cm, nogi piszącego powinny dotykać stopami podłóża;

3. Głowa powinna być nieznacznie pochylona nad stołem;

4. Odległość oczu od końca pióra powinna wynosić 30-35 cm;

5. Łokcie nie powinny wystawać poza brzeg biurka;

6. Zeszyt należy umieszczać na wprost środka piersi piszącego tak, aby prawy róg zeszytu leżał wyżej niż lewy;

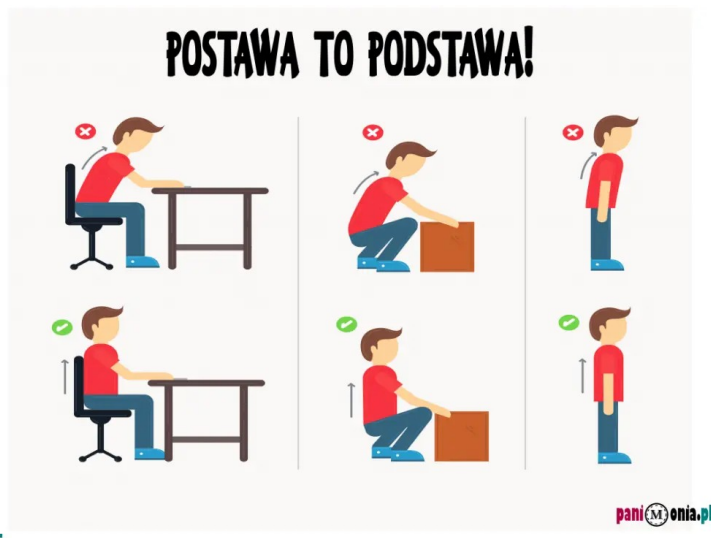
7. W czasie czytania dziecko powinno siedzieć prosto i nie pochylać się;

8. Oparcie krzesła powinno podierać odcinek lędźwiowy kręgosłupa;

9. Częściowe odciążenie kręgosłupa uzyskuje się w pozycji klęcznej, z podparciem na przedramionach.

10. Oświetlenie powinno padać z lewej strony i nie razić oczu.

Po 30 -40 minutach pracy zalecana jest zmiana pozycji.



III. PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

1. Dziecko powinno zjadać porządne śniadanie, to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, zwłaszcza dla ucznia, który potrzebuje dużo energii.

2. Dziecko, które regularnie jada śniadania, jest aktywne, łatwiej się uczy i lepiej znosi stresy. Jego kolega, który przychodzi do szkoły bez porannego posiłku, nie może się skoncentrować.

3. Pierwsze śniadanie nie tylko daje siły do nauki, ale stanowi też najlepszą okazję, by wyrobić w dziecku zdrowe nawyki. Jeśli nie zje w domu, po kilku lekcjach „rzuci się” na chipsy albo czekoladowy batonik. To zrozumiałe: "puste kalorie" z cukru i tłuszczu są prawie natychmiast zamieniane na glukozę, więc wygłodzone dziecko już po pierwszym kęsie czuje przypływ sił. Tyle tylko, że korzyść z takiej przekąski dla organizmu jest niewielka. Co więcej, nasza pociecha po powrocie do domu nie będzie miała apetytu na obiad.

4. Bazę porannego posiłku stanowi pieczywo albo płatki zbożowe. Zawierają one dużo węglowodanów i są przyswajane powoli, dostarczają więc energii przez dłuższy czas. Poza tym są bogate w błonnik, który reguluje pracę układu trawiennego i tempo

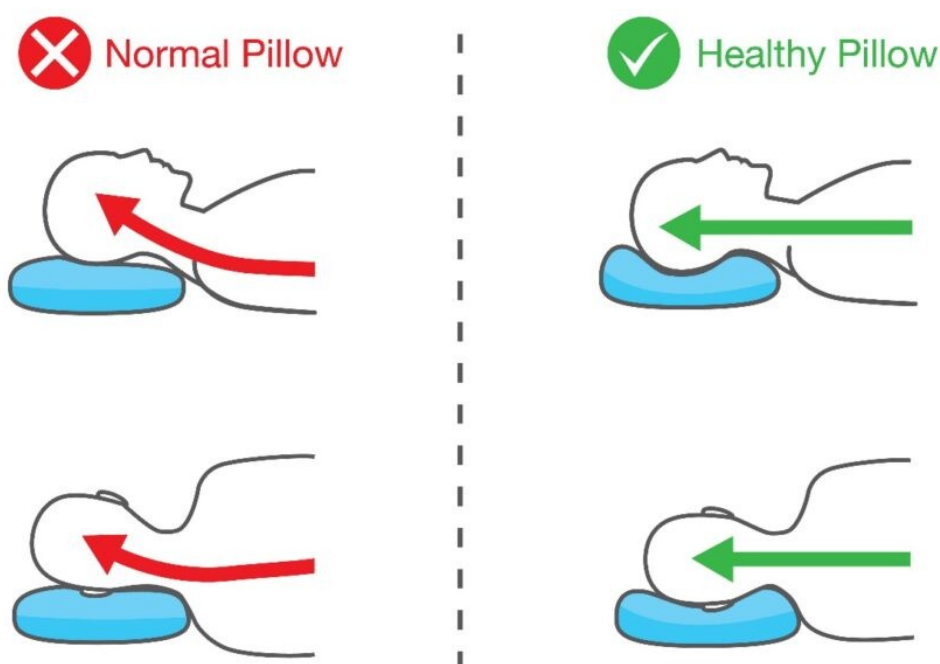
- pryswajania glukozy. Rosnące dziecko potrzebuje także wiele białka, budulca wszystkich tkanek. Dobrym jego źródłem jest nabiał oraz chude wędliny, ryby i jajka.
5. W porannym posiłku nie powinno też zabraknąć wapnia, potrzebnego do rozwoju kości i zębów. Najbogatsze w ten składnik jest mleko(kakao). Można też zamiast trzech szklanek mleka, które pokrywają dzienne zapotrzebowanie na wapń, podać trzy plastry żółtego sera lub szklankę jogurtu.
6. Posiłki powinny być bogate w glukozę i witaminy – zawarte w świeżych owocach i warzywach.
7. Należy pamiętać o myciu owoców i warzyw przed spożyciem.
8. Powinno się pić dużo wody – ok.2 litrów dziennie – zaspakaja ona potrzeby organizmu, oczyszcza go i przywraca równowagę.

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Do szkoły wychodzisz po śniadaniu i ze śniadaniem.
2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
6. Mięso, jaja czy ryby - możesz wybierać.
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb nie bułeczki.
8. Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.
9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodycze z umiarem.

IV. PRAWIDŁOWY SEN

1. Sen dzieci młodszych powinien trwać minimum 10 – 11 godzin na dobę.
2. Dziecko powinno mieć własne łóżko o twardym nie uginającym się materacu i małą poduszkę o takiej grubości, aby wypełniała przestrzeń zawartą pomiędzy barkiem a uchem (w pozycji leżąc na boku).
3. Najbardziej wskazaną pozycją podczas snu jest leżenie na plecach.
4. Dobrze jest spać przy otwartym oknie.



V. AKTYWNY WYPOCZYNEK

1. Ograniczenie siedzącego trybu życia i zwiększenie ogólnej aktywności ruchowej, ze szczególnym uwzględnieniem tych form, dzięki którym są wzmocniane mięśnie grzbietu i brzucha.
2. Stosowanie codziennej gimnastyki ok.15 min

3. Branie czynnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego i pływania (nie zwalnianie się z błahych powodów) – każdy ruch jest bardzo korzystny biorąc pod uwagę ogólny rozwój organizmu oraz wzmacnianie mięśni.
 4. W miarę możliwości korzystanie z zajęć na basenie – woda odciąża kręgosłup, hartuje i zwiększa ogólną wytrzymałość organizmu.
 5. Opracowanie dobowego planu dnia – zachowanie właściwych proporcji pomiędzy nauką, pracą, snem i wypoczynkiem.
 6. Organizacja czynnego wypoczynku w dni wolne od zajęć szkolnych.
- Utrwalamy nawyk prawidłowej postawy w czynnościach dnia codziennego.

