



Komunikat prasowy

Warszawa 29.08.2019r

### **PPOZ: o czym warto wiedzieć przed pierwszym dzwonkiem!**

#### **Szkoła to nie królestwo demonów!**

Kręgosłupy rozprostowane, szare komórki dotlenione, akumulatory naładowane... Wakacje minęły jak z bicza strzelił i już za moment w polskich szkołach odezwie się pierwszy dzwonek. Niektórzy uczniowie czekają na ten moment z zaciekawieniem, inni ze stresem i lękiem: „czy poradzę sobie z nauką, czy rówieśnicy mnie zaakceptują”? - **Obawa przed nieznanym to naturalny stan, ale w tym przypadku niezwykle ważna jest rola rodziców! To od nich zależy, aby dzieci pozytywnie myślały o wyzwaniach, które ich czekają! Nie wytwarzajmy w młodym człowieku poczucia, że szkoła to królestwo demonów!** - mówi Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Nowy rok szkolny 2019/2020 rozpocznie się już 2 września, a po kolejnej reformie będzie prawdziwym sprawdzianem edukacji. Podwójny rocznik w liceach, technikach i szkołach zawodowych... Nowe wyzwania czekają nie tylko uczniów, ale także nauczycieli.

...- *Dziś trudno przewidywać, czy reforma przebiegnie bezboleśnie. Naszą rolą jako lekarzy jest pomóc dzieciom i rodzicom zmierzyć się ze szkolnymi*

Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia

Biuro: 62-510 Konin ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 2, tel/fax 63 211 28 74

[www.porozumieniepoz.pl](http://www.porozumieniepoz.pl)



## © POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

*obowiązkami. Poradzić, jak unikać sytuacji stresujących i sprawić, aby nauka szła sprawniej i aby młodzi ludzie łatwiej odnosili sukcesy- mówią lekarze PPOZ.*

Co najbardziej potrzebne jest młodemu organizmowi i czego powinien unikać?

### **Strachy na lachy!**

*...- Mówiąc o szkole nie wywołujemy w dzieciach dodatkowego lęku: koniec z komputerem, z piłką, ze spotkaniami z rówieśnikami! Cieszymy się wraz z dziećmi z przygotowania szkolnej wyprawki! Wybierzmy się na zakupy i skompletujmy plecak. To doskonały moment na zacieśnienie więzów. Przedstawiamy szkołę jako etap w realizacji życiowego celu i spełnianiu marzeń. Mądrze rozmawiamy także o zagrożeniach, które mogą się pojawić: przemoc rówieśnicza, uzależnienia, cyberprzemoc, ale bez straszenia! Zapewniamy o naszej pomocy w każdej trudnej sytuacji! Młody człowiek musi mieć poczucie bezpieczeństwa - radzi prezes PPOZ.*

### **Śniadanie to podstawa!**

Młodszy i starszy, bez względu na to, czy rozpoczynają naukę w szkołach średnich, czy dopiero uczą się czytać, powinni mieć zapewniony odpowiedni posiłek.

*...- W tornistrze, czy plecaku ucznia zawsze powinno się znaleźć drugie śniadanie, urozmaicone warzywami i owocami. Jabłko, czy kanapka z sałatką*



## © POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

*wzbogaci organizm w niezbędne składniki. Pamiętajmy – jesień to okres obniżonej odporności, w którym szczególnie należy zadbać o witaminy i minerały. Odradzamy zabierania do szkoły chipsów, ciastek, wafelków, czy słodkich napojów. Cukier nie bez powodu nazywany jest białą śmiercią albo słodkim zabójcą. Spożywanie cukru w nadmiarze prowadzi do poważnych chorób (m.in. cukrzyca), w tym także otyłości – która wśród polskiej młodzieży jest już epidemią! Szacuje się, że większość osób z problemem nadwagi spożywa ponad 60 gramów cukru dziennie (około 12 łyżeczek). Tylko mała puszka popularnego wśród młodzieży gazowanego napoju zawiera 7 łyżeczek cukru, a szklanka wody smakowej – 3. Najlepsza jest zwykła niegazowana woda mineralna. Zaleca się, aby w ciągu dnia wypijać jej nawet dwa litry - radzą lekarze PPOZ.*

### **Ruch - najlepszą odskocznią od książek!**

Do prawidłowego rozwoju, zarówno psychicznego, jak i fizycznego - potrzebny jest uczniowi ruch. Tymczasem – według statystyk blisko jedna trzecia młodzieży unika lekcji wychowania fizycznego, a przed komputerem i nad książkami spędza wiele godzin dziennie.

*...– Odrabianie lekcji powinno być urozmaicone zabawą, ale przede wszystkim aktywnością, najlepiej na świeżym powietrzu. Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych dziecko powinno uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego. Nieuzasadnione zwolnienie z wf-u szkodzi jego zdrowiu (skrzywienie kręgosłupa, wady postawy, brak kondycji).*



## **POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA**

*Człowiek, który w dzieciństwie unika ruchu może stać się w przyszłości niepełnosprawnym dorosłym – podkreślają lekarze PPOZ.*

### **Na zarwanej nocy traci mózg!**

Przyswajaniu nauki służy nie tylko ruch, ale także sen. Mózg, aby mógł się prawidłowo rozwijać, musi się regenerować. Szczególnie ważne znaczenie odgrywa w życiu dzieci i nastolatków. 6-latki powinny spać około 11 godzin, 12-latki - 8.

*...- Dzieci, które śpią za krótko często bywają nerwowe i rozdrażnione. Mają problemy z koncentracją i nie potrafią się skupić na lekcji. Ważne są także warunki, w których zasypia dziecko. To powinno być łóżko, w przewietrzonym wcześniej pokoju i absolutnie nie przed telewizorem - mówi Bożena Janicka.*

### **Plecak nie balast, ubiór na każdą pogodę**

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo swoich dzieci, rodzice powinni regularnie sprawdzać, czy plecaki, które noszą do szkoły nie są za ciężkie, i czy w środku znajduje się tylko to, co konieczne. Bardzo ważny jest także ubiór dziecka, który powinien być dostosowany do panujących warunków. Zimą czapka i ciepła kurtka. Najlepsza metoda „na cebulkę” - chroni przed przegrzaniem i zmarznięciem.



## POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

### Wspólnie łatwiej pokonać schody

*... - Kończące się wakacje oznaczają początek mozolnej pracy, ale jednocześnie otwierają drzwi nowym doświadczeniom. To obietnica młodości, nawiązywania nowych kontaktów, poznawania świata i spełniania marzeń. Rolą rodziców jest pomaganie dziecku w dobrym starcie. Szczere rozmowy, bliskość, zainteresowanie pozwalają szybciej wychwycić niepokojące symptomy i zareagować, gdy dzieje się coś złego. Drodzy rodzice, bądźcie dla swoich dzieci podporą w trudnych sytuacjach, a dom rodzinny niech stanie się dla nich oazą bezpieczeństwa. To dzięki wam młody człowiek łatwiej i szybciej pokona schody prowadzące do dorosłości -*  
**podkreśla Bożena Janicka.**

**KONIEC**

#### Dodatkowych informacji udzielą:

PREZES PPOZ  
Bożena Janicka  
tel. 607 726 787

BIURO PPOZ  
Barbara Berda  
tel. 693 672 497

[b.janicka@porozumieniepo.pl](mailto:b.janicka@porozumieniepo.pl)

[biuro@porozumieniepoz.pl](mailto:biuro@porozumieniepoz.pl)



## © POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

**Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia [PPOZ]**, wcześniej Wielkopolskie Porozumienie Zielonogórskie, **wchodziło w skład założycielskich związków Federacji Porozumienie Zielonogórskie** jako największy region. **Po opuszczeniu** Federacji PZ działa autonomicznie na rzecz i w obronie osób zrzeszonych w organizacjach członkowskich. Celem PPOZ jest działalność ogólnopolska w celu ochrony bezpieczeństwa zdrowotnego pacjentów, oraz dążenie do podwyższania standardu świadczenia usług medycznych. Ponadto celem PPOZ jest ochrona praw i reprezentowanie środowiska lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz ambulatoryjnej opieki zdrowotnej wobec dysponentów środków publicznych i niepublicznych przeznaczonych na ochronę zdrowia. W tym - wobec NFZ, Ministerstwa Zdrowia, organów władz i administracji państwowej, organów samorządów terytorialnych oraz związków zawodowych pracowników. Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA z siedzibą w Koninie powstał 5 marca 2004 roku w Poznaniu. Struktura związku obejmuje pięć byłych województw Wielkopolski tj. piłskie, leszczyńskie, kaliskie, konińskie, poznańskie. Utworzone oddziały regionalne, reprezentowane są przez przedstawicieli prezesów. Najmniejszą jednostką organizacyjną PPOZ jest powiat. Powiatów w Wielkopolsce jest 31. **Do organizacji należy ok. 3 000 członków, co stanowi 90% zapotrzebowania Wielkopolski na lekarzy rodzinnych.** Od początku istnienia PPOZ prezesem jest doktor Bożena Janicka – specjalista w dziedzinie medycyny rodzinnej i pediatrii.