



Komunikat prasowy

Warszawa 31.08.2018

Wracamy do szkoły. Do kąta stawiamy złe nawyki!

Uczniowi potrzebny jest ruch, dobra dieta i spokojny sen

Trwa odliczanie! Już za kilka dni pierwszy dzwonek zaprosi uczniów do szkoły. Młodzi ludzie z naładowanymi akumulatorami ponownie zasiądą nad książkami. Tradycyjnie, jak co roku przed 1 września, lekarze Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia przypominają o podstawowych zasadach, których należy przestrzegać, żeby nauka szła sprawniej, szybciej i żeby najbliższe pracowite miesiące upłynęły bez zbędnych trosk i stresu. – Przede wszystkim należy odstawić w kąt złe nawyki! Młodemu organizmowi potrzebna jest aktywność fizyczna, optymalna dieta oraz spokojny sen! – podkreśla Bożena Janicka, prezes PPOZ.

Po pierwsze - dieta!

Przed wyjściem do szkoły dziecko powinno zjeść odpowiedni posiłek. Śniadanie to podstawa! W tornistrze ucznia zawsze powinno się znaleźć drugie śniadanie, urozmaicone warzywami i owocami. Jabłko, czy kanapka z sałatą wzbogaci organizm dziecka w niezbędne składniki. Pamiętajmy – jesień to okres obniżonej odporności, w którym szczególnie należy zadbać o witaminy i minerały.



POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

...- Absolutnie 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. Problemem są także soki owocowe – traktowane jako źródło witamin i składników mineralnych. W rzeczywistości dostarczają olbrzymich dawek cukru w postaci sacharozy oraz fruktozy. Nie powinno się przekraczać jednej szklanki soku owocowego dziennie i to najlepiej zrobionego własnoręcznie. Najlepsza jest zwykła niegazowana woda mineralna. Zaleca się, aby w ciągu dnia wypijać jej nawet dwa litry - radzi Bożena Janicka.

Po drugie - ruch!

Uczniowi do prawidłowego rozwoju - i to zarówno psychicznego, jak i fizycznego - potrzebny jest 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



© POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

zdrowiu (skrzywienie kręgosłupa, wady postawy, brak kondycji). Człowiek, który w dzieciństwie unika ruchu może stać się w przyszłości niepełnosprawnym dorosłym – podkreślają lekarze PPOZ.

Po trzecie - sen!

Mózg, aby mógł się prawidłowo rozwijać, musi się regenerować. A temu sprzyja spokojny, długi sen. Szczególnie ważne znaczenie odgrywa w życiu dzieci, które się uczą. Rodzice powinni zadbać o zapewnienie dzieciom odpowiedniej ilości snu. 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 - mówią lekarze PPOZ.

Po czwarte, piąte, szóste...

Rodzice w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo swoich dzieci, powinni regularnie sprawdzać, czy plecaki, które noszą do szkoły nie są za ciężkie, i czy w środku znajduje się tylko to, co konieczne.

Ubiór dziecka powinien być dostosowany do panujących warunków. Zimą czapka i ciepła kurtka. Najlepsza metoda „na cebulkę” - chroni przed przegrzaniem i zmarznięciem.



POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

Należy pozwolić dzieciom na rozwijanie swoich zainteresowań, ale nie należy ich przeciążać nadmiarem zajęć dodatkowych.

W szkole dziecko po raz pierwszy może spotkać się z wieloma niebezpiecznymi sytuacjami. Rodzice powinni ostrzegać swoje dzieci przed nieznanymi, którzy częstują podejrzanymi słodyczami. Narkotyki i dopalacze są wszędzie! I to pod każdą postacią.

*...- Szkoła to często nowe wyzwania, nowi koledzy i sytuacje do tej pory nieznane. Rodzice powinni utrzymywać z dzieckiem dobry kontakt. Rozmawiać, pytać, interesować się, jak minął kolejny dzień. Budowanie więzi i zaufania procentuje. Łatwiej wychwycić niepokojące symptomy i zareagować, gdy dzieje się coś złego. Drodzy rodzice, stwórzcie swojemu dziecku najlepsze warunki do nauki. Bądźcie dla nich podporą w trudnych sytuacjach, a dom rodzinny niech stanie się dla nich oazą bezpieczeństwa. Wtedy na pewno będą uczyły się chętniej, łatwiej i szybciej będą osiągały sukcesy. Zarówno w szkole, jak i życiu - **podkreśla Bożena Janicka.***

KONIEC

Dodatkowych informacji udziela:

PREZES PPOZ
Bożena Janicka
tel. 607 726 787

BIURO PPOZ
Barbara Berda
tel. 693 672 497

b.janicka@porozumieniepоз.pl

biuro@porozumieniepоз.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.