

ZAJČKOVA POT

V ŠOLO



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija

Avtorica gradiva: Vesna Pucelj, prof.zdr.vzg., Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja;

Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja RS, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana;

Oblikovanje: Gorazd Učakar, u.d.i.a., Zlatko Levačič, Smart-art d.o.o.;

Tisk: Tiskarna Littera picta; **Leto izdaje:** 2005; **Naklada:** 20.000 izvodov

ZAJČKOVA POT

V ŠOLO



POBARVAJ ME IN SE NAUČI ZLATIH PRAVIL ZA USPEŠEN VSTOP V ŠOLO

● **POSKUŠAJMO OTROKA RAZUMETI IN MU POMAGATI!**

VSTOP V ŠOLO MOČNO SPREMENI OTROKOVO ŽIVLJENJE.
OTROKOV DELAVNIK JE NAPOREN!

Želimo si njegovih uspehov, pogoji zanje pa so:

ZDRAVJE

**DOVOLJ
SPANJA**

**UREJENA
PREHRANA**

**SKRB ZA
VARNOST**

**DOVOLJ
PROSTEGA
ČASA**

**UREJENO
DRUŽINSKO
ŽIVLJENJE**

PROMET

● **POT DO ŠOLE NAJ BO VARNA!**

Otrok – učenec je tudi udeleženec v prometu. Da bo bolj varen, ga moramo na to pripraviti: prvo leto ga spremljamo, vodimo ga po najvarnejši poti od doma do šole. Naj bo ta pot tista, ki jo bo uporabljal tudi kasneje, ko bo hodil sam.

POUČIMO GA: ●

kako naj se obnaša na cesti, kje in kako naj jo prečka

● **BODIMO OTROKU DOBER ZGLED.**

GIBANJE

● POMEMBNO JE GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU!

Učenci so po šolskem delu utrujeni, aktivni prosti čas pa utrujenost zmanjšuje.

Gibanje utrjuje zdravje.

Šolar bo zdrav le tedaj, če se bo dovolj gibal v naravi, na svežem zraku.

● POSKRIBIMO ZA TO!

PREHRANA

● DOBER ZAJTRK – DOBER DAN.

Otrok potrebuje pestro mešano prehrano za rast in razvoj. Poleg tega potrebuje za delo energijo (hrano), zato mora naš šolar najprej zajtrkovati.

● Najbolje je, da družina zajtrkuje skupaj. ●

Tudi sicer vztrajajmo pri redni prehrani (5-6 obrokov), pri pestri mešani hrani, v kateri ne sme manjkati zelenjave in sadja.

● VZTRAJAJMO PRI ZAJTRKU!

Hitra hrana in sladkarije naj bodo na jedilniku ob posebnih priložnostih, v kombinaciji s sadjem, zelenjavo in drugimi priporočenimi živili.

TEKOČINA

Otroci med predano dejavnostjo pogosto pozabijo na žejo. Redno uživanje tekočin omogoča normalno delovanje telesa. Že blaga dehidracija pomembno zmanjšuje učne in druge sposobnosti. Otroci ob prehodu v šolo potrebujejo do 1,5 litra tekočine na dan (ne le v napitkih, štejejo tudi juhe, sočno sadje in podobno). Priporočamo predvsem zdravstveno ustrezno pitno vodo in (malo sladkan) čaj.

● POSKRIBIMO ZA TO!

ŠOLSKA TORBA

Tudi šolska torba lahko ogroža zdrav otrokov razvoj!

● Šolar naj ne nosi težje torbe od desetine svoje telesne teže!

Torej:

- šolska torba naj bo čim lažja
- šolar naj jo nosi na hrbtu.

Vztrajajmo, da nosi v šolo le stvari, ki jih potrebuje tisti dan. ●

SEDENJE

Neppravilno sedenje neugodno vpliva na otrokov razvoj, na njegovo držo in vid.

Otrok potrebuje primeren delovni prostor, mizo in stol ustrezne višine. ●

Med sedenjem morajo biti oči od 25 do 30 cm oddaljene od mize.

● **Ne pozabimo na primerno osvetlitev delovnega prostora!**

UČENJE PREKO IGRE

● **NAJBOLJ NARAVNO UČENJE JE UČENJE PREKO IGRE**

Pomemben del otrokovega vsakdanjika je tudi njegov prosti čas.

Namenjen naj bo sprostitvi in igri z vrstniki ter odraslimi, preko katere se otrok uči pomembnih spoznanj, veščin, spretnosti, navad, ustvarjalnega mišljenja, pravil in medsebojnih odnosov.

Organizirane interesne dejavnosti naj bodo otrokom in staršem v veselje, ne v breme. ●

POČITEK

Za optimalno rast in razvoj ter učinkovito obvladovanje dnevnih obveznosti in uživanje v sproščujočih dejavnostih potrebuje otrok dovolj spanja.

- Zaspal naj bi do devete ure zvečer in spal 9 do 10 ur.

PSIHOSOCIALNI VIDIK

- Pogovori, zanimanje za šolo, pogovor o strahovih, stiskah.