

13+1 tipp a zökkenőmentes iskolakezdéshez

Az iskolakezdés (vagy az óvodába szoktatás) nem csupán a kicsik számára jelenti egy új életszakasz nyitányát. A szülőknek is érdemes felkészülniük az új helyzetre. A leghasznosabb tippeket dr. Jókay Kinga gyermekorvos segítségével foglaltuk össze.

1. A 6–12 éves gyerekeknek még 10–11 óra alvásra van szükségük. Ne vonjuk ezt meg tőlük (még akkor sem, ha könyörögnek, hogy tovább maradhassanak fent). Ragaszkodjunk az este 8 órai lámpaoltáshoz.

2. Nagyon fontos az egészséges, kiadós reggeli! Több tanulmány is bizonyította, hogy reggeli nélkül a gyerekek kevesebb ideig tudnak koncentrálni, figyelmük szétszórta, és rosszabb eredményeket érnek el.

3. Jó lenne, ha kialakulna egy napirend, amihez tartanánk magunkat. Keljünk fel mindig ugyanabban az időben, délután legyen meg a tanulás, a játék, az együttlét és a pihenés kiszámítható ideje! Nyaralásból, családi síelésből térjünk vissza az iskolakezdés előtt hetekkel, napokkal, hogy legyen időnk visszarázódni a hétköznapi életbe.

4. Limitáljuk az úgynevezett képernyős időt, tehát azt az időt, amit a gyerek tévénézés, internetezés, videojátékokkal, wiivel tölt. Naponta egy óra több mint elég! Sokkal többet ér, ha a kicsi a monitor bámulása helyett sportol vagy játszik!

5. Alakítsunk ki a lakásban egy házi feladat-készítő sarkot. Figyelem! Amíg a gyerek leckét ír, a tévé legyen kikapcsolt állapotban! Szülőként magunk is jó példát mutathatunk. Ülünk a kisiskolás közelébe, és „dolgozzunk” mi is: olvassunk, nézzük át a leveleinket, készüljünk fel a másnapra. Közben rendelkezésre állhatunk, ha a gyerek megakadna a házi feladattal.

6. Mindennap szánjunk arra időt (legyen erre egy betervezett időszáv), hogy a gyerek mesélhessen az élményeiről! A kicsik persze ilyenkor elég szűkszavúak tudnak lenni („Mi történt ma az iskolában?”, „Semmi...”). Ne hagyjuk magunkat, legyenek konkrét kérdéseink: ki mellett ül a padban? Mit ebédelt a menzán?

7. Bizonyított tény, hogy az a gyermek, aki rendszeresen együtt vacsorázik a családjával,

kiegyensúlyozottabb felnőtté válik. (Az ilyen fiatalok körében később kisebb az esélye a depressziónak, a nem kívánt terhességnek, az iskolából való kimaradásnak.)

8. Ne stresszeljük túlságosan a gyereket! Nem feltétlenül az a jó dicséret, amely teljesítményalapú. Ne azt várjuk el, hogy osztályelső legyen, hanem hogy jól viselkedjen, és önmagához képest igyekezzen a lehető legjobb eredményt elérni.

9. Megfelelő iskolatáskája van a gyermekünknek?

A széles, párnázott vállpántú táskák a legjobbak, mert ezek egyenletesen terhelik a vállakat. Soha nem vegyünk egypántos táskát, és azt se hagyjuk, hogy a gyerek „félvállról vegye” a dolgot.

A párnázott pántok mellett a derékpánt is segíti, nem csupán a komfortérzést, hanem a súly egyenletesebb eloszlását is.

A pántokat olyan hosszúra kell beállítani, hogy a táska feneké a derék fölött mintegy 20 centire helyezkedjen el. Ha túlságosan lelóg, akkor a súly a derékra és a törzs alsó részére terhelődik, ami görnyedt testtartáshoz vezethet.

Ha a kicsinek nehéz sportfelszerelést vagy hangszeret is nap mint nap magával kell cipelnie, akkor érdemes gurulós táskát venni. (Ma már olyan hátizsákok is kaphatóak, amelyek szükség szerint átalakíthatóak „gurulós bőrönddé”.)

A táska súlya nem szabad, hogy több legyen, mint a gyermek súlyának 20 százaléka. Egy 30 kilós, 9 éves iskolás tehát ne cipeljen 6 kilónál többet!

Tanítsuk meg a gyermekünknek, hogy amikor felveszi a táskáját, ne a derekát és a hátát feszítse meg, hanem mindkét térde behajlításával emelje fel azt.

10. Bár remélhetőleg az iskolában is rendelkezésre áll minden, a higiénéjével kapcsolatos eszköz, azért nem árt, ha összekészítünk a gyerekeknek egy tisztasági csomagot. Legyen benne WC-papír, zsebkezdő, fogkefe, fogkrém, tisztasági csomag, törülköző vagy kéztörölő és szappan.

11. Szappanból ne antibakteriálisat válasszunk, hiszen az túl erős, kicsípheti a gyerek bőrét. Egyébként sem az a cél, hogy folyamatosan mindenféle baktériumot kiirtsunk a gyerek környezetéből. Válasszunk sima szappant, praktikus okokból pumpás kiszerezésben. Vészhelyzet esetére – ha nincs folyó víz – becsomagolhatunk egy víz nélkül is használható kéztisztító gélt is, de egyáltalán nem tanácsos rendszeresen ezt használni.

12. Jobb, ha felkészülünk arra, hogy a közösségbe kerülő gyermekünk az első évben valószínűleg többször is beteg lesz. A statisztikák azt mutatják, hogy egy tanévben egy kisiskolás átlagosan 6–9 alkalommal kap valamilyen felső légúti megbetegedést. Hasmenésre évente egy-két alkalommal számíthatunk. Érdemes jó előre gondoskodni gyerekefelügyeletről, – betegség esetére.

13. Óvodás, iskolás közösségekben a tetű is gyakori vendég. Nem kell megijednünk tőle, a tetvesedés nem betegség. Ám ha egyvalakinél megjelent, valószínűleg körbemeleg, fejről fejre

haladva (például birkózás vagy a titkok sugdosása közben). Persze a helyzeten nem segít, ha például a téli időszakban a gyerekek sapkáit egy nagy, közös dobozban tárolják. Az lenne ideális, ha minden gyereknek külön szekrénye, de legalábbis külön akasztója lenne a szekrényben...

+1

O mint omega-3

Az omega-3 az esszenciális zsírsavak közé tartozik, amelyeket a szervezetünk nem képes előállítani. Ám nagyon fontos, hogy a kicsik hozzájussanak, hiszen az omega-3 szükséges a növekedéshez és a fejlődéshez. A kutatások szerint hatására javul a gyerekek koncentrációja, problémamegoldó képessége, felfogása. Az omega-3 legfontosabb természetes forrásai a tengeri halak, a repce-, a lenmag-, a szója- és a dióolaj.

forrás: <http://www.egeszsegtukor.hu>