



Kúpu vhodných prezúvok či školskej tašky netreba pred začiatkom školského roka podceňiť. Nesprávny výber obuvi či aktovky môžu dieťaťu spôsobiť zdravotné problémy. Rodič by mal venovať pozornosť aj výberu potravín a nápojov pri príprave desiatej. Ak je kvalitná, dokáže telu dodať optimálne množstvo výživných látok a vitamínov.

Vyberte správnu školskú tašku

Pri výbere školskej tašky treba zohľadniť predovšetkým hmotnosť dieťaťa, ale aj ergonomické tvarovanie a materiál, z ktorého je taška vyrobená. Najmä najmenší školáci nosievajú neraz tašky, ktoré sú oveľa ťažšie ako by mali byť vzhľadom na ich vek. *„Nadmerná záťaž z tašky zvyšuje riziko chybného držania tela a vzniku skoliózy. Ak sa nelieči včas, môže sa chrbtica poškodiť tak, že sa v dospelom veku už nebude dať napraviť,“* upozornila doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca Odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva SR. Rodič by mal pravidelne kontrolovať, či dieťa v školskej aktovke nenosí zbytočnosti.

Odporúčané maximálne hmotnosti školských aktoviek podľa ročníkov základnej školy, predstavujú zhruba 10 percent hmotnosti dieťaťa daného veku:

a) žiaci 1. a 2. ročníka - 2,5 kg,

b) žiaci 3.a 4. ročníka - 3,5 kg,

c) žiaci 5. a 6. ročníka - 4,5 kg,

d) žiaci 7. až 9. ročníka - 5 kg.

Pri kúpe školskej tašky si má rodič overiť, či má certifikát a či je vyrobená zo zdraviu neškodných materiálov. *„Ideálne je, ak je čo najľahšia, ak kopíruje prirodzený tvar chrbtice a zaisťuje dieťaťu stabilitu. Všímajte si tiež popruhy, nesmú byť veľmi úzke a majú byť nastavené tak, aby chrbát neťahali. Dieťa má tašku stále nosiť na oboch pleciach, nie iba na jednom,“* uviedla docentka Jana Hamade.

Čím ľahšie prezuvky, tým lepšie

Detská noha je extrémne citlivá na škodlivé vonkajšie vplyvy. Nesprávna obuv môže z dlhodobého hľadiska spôsobiť rôzne deformity, trvalé poškodenie kostry chodidla, ale i skoliózu. Prezuvky by mali byť vyrobené z prírodných materiálov ako sú napríklad prírodné usne a textil – sú mäkké, priedušné, absorbujú zvýšenú fyziologickú vlhkosť detskej nohy a prispôbia sa anatomickému tvaru chodidla a nedráždia kožu. U detí v najmenších vekových skupinách treba preferovať nízku členkovú obuv z čo najľahších materiálov.

„Nevhodnými materiálmi sú rôzne plasty, poroméry a koženky, pretože sú tvrdé, nepriedušné, ťažko sa prispôbujú tvaru chodidla a pre malú schopnosť odvádzať vlhkosť z povrchu kože môžu byť príčinou nepríjemných plesňových ochorení,“

povedala docentka Hamade. Dôležité je podľa nej vyberať obuv podľa účelu jej používania, upozorňuje, že prezuvky nie sú to isté čo obuv do telocvične a nemožno ich zamieňať. Na aktivitu je určená športová obuv s mohutnejšou a trvanlivejšou konštrukciou a pevnou protišmykovou podošvou.

Desiata by mala byť zdravá a výživovo pestrá

Kvalitná desiata pre dieťa by mala pozostávať z celozrnného pečiva, nátierky, alebo syra, porcie zeleniny a ovocia a hodnotného nesladeného nápoja. Ide o zložky potravy, ktoré dodajú organizmu optimálne množstvo výživných látok (bielkoviny, tuky, cukry), ale aj vitamínov a minerálnych látok. *„Z minerálnych látok je pre vyvíjajúci sa organizmus najvýznamnejší vápnik, ktorého zdrojom je najmä mlieko, mliečne výrobky, syry a jogurty, preto v rámci pestrosti stravy by mali rodičia zaradiť na desiatu aj mlieko a mliečne výrobky. Z mliečnych výrobkov sú veľmi hodnotné probiotické a acidofilné výrobky,*“ informovala docentka Jana Hamade. V súčasnosti pribúda detí s rôznymi intoleranciami, najčastejšie na laktózu, prípadne mliečnu bielkovinu. V tomto prípade je potrebné, aby rodičia navštívili detského lekára - špecialistu, ktorý následne určí najvhodnejšie potraviny pre deti v závislosti od zisteného stupňa intolerancie.

Svoje nezastupiteľné miesto má pri príprave desiatej aj cukor. Pre detský vek je charakteristická potreba tzv. rýchlych kalórií, preto nie je potrebné sladkosti úplne zakazovať. Denná porcia by nemala byť väčšia ako 50g, uprednostniť treba sladké pečivo príp. sušienky, sušené ovocie a cereálne sladké tyčinky pred tučnými múčnikmi a cukrovinkami. Na rozdiel od potrebného príjmu cukru v jedle, sladené nápoje sú pre deti nevhodné. Obsahujú priveľa jednoduchých cukrov a zbytočne zvyšujú príjem energie, čo vedie k vzniku obezity.

Z hľadiska prevencie očí je potrebné všímať si detské návyky

Vek dieťaťa hrá významnú úlohu v prípade odhalenia očnej poruchy, preto je potrebné absolvovať s dieťaťom prehliadku u očného lekára, *„Čím skôr sa na prípadnú očnú poruchu príde, tým väčšia je šanca na jej úspešné liečenie. Pri zanedbaní, naopak, môže hroziť rozvoj tupozrakosti alebo škúlenie,*“ uviedla docentka Jana Hamade.

Rodič by pred nástupom do školy mal dieťa poučiť o jednoduchých návykoch, najmä ako

správne sedieť a v akej vzdialenosti mať oči pri písaní úloh alebo sedení za počítačom. Pomáhajú pravidelné prestávky, počas ktorých je dobré pozeráť sa pre zmenu do diaľky, napríklad z okna, alebo vyskúšať očné gymnastiku. Pri práci s počítačom dochádza pre zvýšené sústredenie sa na monitor a zníženú frekvenciu žmurkania k vysychaniu oka, dieťa môže pociťovať únavu, pálenie očí, alebo vidieť rozostrený obraz. Riešením je nastavenie optimálneho času stráveného pri počítači, čo je podľa odborníkov okolo dvoch hodín denne.

Umývaním rúk proti infekčným chorobám

Dieťa je náchylnejšie na ochorenia, imunita sa u neho ešte len vyvíja. Preto mu treba neustále pripomínať dôležitosť dôkladného umývania rúk s upozornením, že iba opláchnutie pod teplou vodou nestačí a potrebná je aj poriadna dávka mydla. Umývaním rúk totiž možno čo najjednoduchšie predísť šíreniu veľkej časti infekčných chorôb (respiračné, hnačkové ochorenia, žltáčka typu A). K čisteniu rúk treba pristupovať zodpovedne a nevynechať žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami.

Najlepšie je po dôkladnom opláchnutí použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák. Dieťaťu treba zdôrazniť, že ruky si má umývať po príchode do školy i návrate domov, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk.

Vši idú aj na čisté deti

Vši sa vždy prenášajú kontaktom a prameňom nákazy je zavšivavené dieťa. Riziko výskytu tohto vysoko prenosného ochorenia (pedikulóza, zavšivavenosť) sa zvyšuje s príchodom jesenných a zimných mesiacov. *„Jediným účinným opatrením, ako zamedziť prenosu vší je včasné a dôkladné ošetrovanie vlasov dezinfekčným prostriedkom. Toto opatrenie je účinné iba v prípade, ak sa umytie vlasov šampónom proti všiam uskutoční v rovnakom čase u všetkých postihnutých osôb, to znamená u všetkých žiakov danej triedy alebo školy, vrátane zdravých žiakov a členov ich rodín,“* vysvetlila docentka Jana Hamade.

Rodič by si mal všímať aj prípadné nepriame príznaky ochorenia, akými sú nepokoj dieťaťa, časté škrabanie sa vo vlasoch, resp. viditeľná prítomnosť hníd, alebo živých parazitov vo vlasovej časti hlavy. Všeobecným predpokladom v prevencii pred pedikulózou je osobná hygiena, predovšetkým časté umývanie hlavy, pri výskyte vší okamžité ošetrovanie hlavy v

kolektívoch i rodinnom prostredí.

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR