



TRONDHEIM KOMMUNE

Informacja o szkolnej służbie zdrowia

ROZPOCZĘCIE SZKOŁY

O zdrowiu i jak radzić
sobie w szkole



O SZKOLNEJ SŁUŻBIE ZDROWIA:

Szkolna służba zdrowia ma charakter interdyscyplinarny i składa się z pielęgniarki środowiskowej, fizjoterapeuty, lekarza szkolnego i ergoterapeuty, którzy ściśle współpracują ze szkołą. Współpracujemy w profilaktyce i w inicjatywach prozdrowotnych. Szkolna służba zdrowia / pielęgniarka środowiskowa ma obowiązek zachowania tajemnicy służbowej. Oznacza to, że pielęgniarka środowiskowa musi uzyskać zgodę opiekunów prawnych dziecka przed podzieleniem się z personelem szkoły informacjami dotyczącymi stanu jego zdrowia

Naszym celem jest promowanie dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego dzieci i młodzieży.

Szkolna służba zdrowia działa zgodnie z „Przepisami o pracy profilaktycznej i prozdrowotnej w Przyszkolnym Ośrodku Zdrowia (Helsestasjon) i szkolnej służbie zdrowia”.

W tej broszurce zebraliśmy informacje dotyczące zdrowia, które mogą być przydatne dla dziecka w wieku szkolnym i jego rodziców. Informacje są oparte na “Narodowych wytycznych specjalistów dotyczących Przyszkolnego Ośrodka Zdrowia (Helsestasjon) i szkolnej służby zdrowia”.



SPIS TREŚCI

- **Rozpoczęcie szkoły:**
 - Radzenie sobie w szkole, dobre samopoczucie i relacje międzyludzkie
 - Rozpoczęcie szkoły
 - Rola rodziców i życie codzienne
 - Wychowanie i prawa dziecka
 - Kilka pytań do refleksji
- i
- **Wskazówki i porady, które pomagają w promowaniu dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego**
 - Sen i nawyki snu
 - Odżywianie
 - Radość z ruchu i spokojne siedzenie
- **Bezpieczne rozpoczęcie szkoły**



Stały program szkolnej służby zdrowia

- 1. klasa:** Indywidualna rozmowa o zdrowiu/ badanie 1 klasy przez pielęgniarkę środowiskową i lekarza szkolnego. Wszyscy uczniowie 1 klasy otrzymają wezwanie na rozmowę o zdrowiu/badanie w przeciągu roku szkolnego.
- 2. klasa:** Szczepionka (błonica, tężec, krztusiec, polio)
- 3. klasa:** Dzień zdrowia razem z pielęgniarką środowiskową, fizjoterapeutą, ergoterapeutą i nauczycielami klasy/pracownikami świetlicy szkolnej (SFO). Pomiary wzrostu.
- 5. klasa:** Lekcja i rozmowy o okresie dojrzewania.
- 6. klasa:** Szczepionka (świnka, odra, różyczka)
- 7. klasa:** Szczepionka (wirus brodawczaka ludzkiego HPV)

Oprócz realizacji stałego programu, szkolna służba zdrowia współpracuje ze szkołą nad środkami promującymi dobre fizyczne i psychospołeczne środowisko nauczania. Może to dotyczyć środków wspierających na poziomie uniwersalnym, grupowym i indywidualnym. Wszyscy rodzice i uczniowie szkoły mogą również nawiązać bezpośredni kontakt z pielęgniarką środowiskową. Osobne informacje dotyczące stałego programu zdrowotnego w gimnazjum (ungdomsskole) zostaną wysłane po rozpoczęciu nauki na poziomie gimnazjalnym.



Radzenie sobie w szkole, dobre samopoczucie i relacje międzyludzkie

Rodzice, szkoła, przyjaciele, zabawa, najbliższe środowisko, usługi opieki społecznej i środki masowego przekazu – wszystko to wywiera wpływ na zdrowie dziecka, jego samopoczucie i naukę. Dziecko musi się dobrze czuć, żeby przyswajać wiedzę.

Badania naukowe wykazują, że dla dziecka ważne jest poczucie przynależności. Bycie częścią większej całości, otrzymywanie sensownych zadań i budowanie poczucia własnej wartości przyczyniają się do zwiększenia motywacji u dzieci i lepszego radzenia sobie w szkole.



Rozpoczęcie szkoły

Rozpoczęcie szkoły to kamień milowy zarówno dla dzieci, jak i rodziców, a różnica pomiędzy przedszkolem a szkołą może być duża. Dlatego ważne jest zwrócenie uwagi na następujące kwestie:

- Duże różnice związane z przejściem od aktywnego dnia przedszkolnego do dnia szkolnego
- Krótka koncentracja uwagi (ok. 10-12 minut)
- Potrzeba robienia częstych przerw
- Dziecko posiada wrodzoną radość z ruchu, którą należy pielęgnować
- Dziecko jest ciekawe i odkrywa świat
- Rozwija się w interakcji z innymi (umiejętności społeczne)

Rola rodziców a życie codzienne

Twoje samopoczucie jako opiekuna prawnego oddziałuje na twoje dziecko. Ważne jest, by uwzględniać i walidować uczucia dziecka.

Wszyscy opiekunowie popełniają nieraz błędy. Ważne jest, żeby później porozmawiać o tym, co się wydarzyło – niekiedy opiekun musi też przeprosić dziecko.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

Wychowywanie i prawa dziecka

W Norwegii zabrania się stosowania wszelkich form przemocy w wychowywaniu dziecka.

Przykładami stosowania przemocy fizycznej mogą być:

Dawanie przytyczka, szczypanie, popychanie, bicie.

Przykładami stosowania przemocy psychicznej mogą być:

Słowa lub wypowiedzi, które obrażają, zastraszają, upokarzają lub wywyższanie się.

Czy jako rodzic zmagasz się z okiełznaniem frustracji i złości, co odbija się na dzieciach?

Istnieją inne wyjścia niż zmuszanie dzieci do cierpień.

Skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową lub Poradnią ds. Dzieci i Rodziny (Barne- og Familietjenesten) w dzielnicy, w której zamieszkujesz. Te placówki mogą zaproponować ofertę uczestnictwa w indywidualnych lub grupowych konsultacjach.

W celu uzyskania informacji

kontaktowych: wejdź na stronę internetową szkoły lub gminy.



Kilka pytań do refleksji:

- W jaki sposób my dorośli rozmawiamy z dziećmi o szkole i o innych dzieciach/rodzinach?
- Co jest potrzebne do osiągnięcia dobrej współpracy pomiędzy szkołą a domem?
- Dlaczego przyjaźń i integracja są tak ważne?
- W jaki sposób można się zapoznać z innym rodzicami/opiekunami prawnymi?
- Jakbyć kimś, z kogo dzieci mogą brać przykład?
- Jak nasze codzienne nawyki mogą promować dobre zdrowie?

Rodzice i opiekunowie znajdują się pośród najważniejszych zasobów w życiu dziecka. Nie dotyczy to tylko ich własnego dziecka, ale również innych dzieci. W jaki sposób możemy stworzyć pozytywną i niewykluczającą społeczność dzieci?

Zachęcamy do obejrzenia klipu wideo - Dorośli tworzą więzy przyjaźni:

<https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



Sen i nawyki snu

Dzieci w wieku 5-6 lat powinny w nocy spać przez 10-12 godzin.

Planuj dzień tak, aby wypracować dobre nawyki, które wpłyną na dostateczną długość snu. Słońce i światło dzienne pomagają w uzyskaniu stabilnego rytmu dobowego. Przebywaj z dzieckiem na powietrzu, szczególnie przed południem. Aktywność fizyczna sprzyja lepszemu spaniu. Każdego wieczora uspokój dziecko poprzez stałe, spokojne i pozytywne czynności rutynowe.

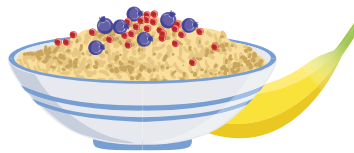
Unikaj przed snem dzikich zabaw i przesiadywania dziecka przed monitorem komputera, grania w gry wideo i telefonu komórkowego. Wprowadź regularne pory snania. Sypialnia powinna być strefą bez ekranów. Powinno być w niej ciemno i nie za gorąco.



Odżywianie

Zarówno dzieciom, jak i dorosłym zaleca się zróżnicowaną dietę z zachowaniem równowagi pomiędzy poborem a zużyciem energii.

- Wskazane jest spożywanie dużej ilości owoców, warzyw i jagód.
Jedz ryby i na obiad, i jako dodatek na kanapkę.
- Jedz regularnie i planuj codzienne stałe godziny posiłków.
- Regularne posiłki poprawiają trawienie, sprzyjają uniknięciu ośpałości i dużych wahań poziomu cukru we krwi.



Tutaj możesz przeczytać więcej na temat porad żywieniowych Departamentu Zdrowia:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

Dzieci w wieku szkolnym powinny zjadać śniadanie i zabierać ze sobą drugie śniadanie do szkoły (w tym owoce i warzywa).

Tutaj można znaleźć wskazówki dotyczące drugiego śniadania:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



Zdrowe zęby

Zaleca się mycie zębów rano i wieczorem oraz używanie pasty do zębów z fluorem. Rodzice powinni pomagać dziecku w myciu zębów lub nadzorować mycie zębów do około 10 roku życia dziecka, czyli aż do momentu, gdy motoryka będzie rozwinięta na tyle, aby dziecko mogło samodzielnie myć zęby.

Unikaj przekąsek pomiędzy posiłkami i napojów zawierających cukier. Unikaj również częstego spożywania przez dziecko kwaśnych napojów i żywności (jak na przykład sok owocowy, kwaśne słodkie i napoje gazowane). Podawaj wodę jako napój gaszący pragnienie.

Tutaj możesz przeczytać więcej na temat pielęgnacji zębów u dzieci w wieku 6-12- lat: <https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



Radość z ruchu i spokojne siedzenie

Dzieci powinny wykonywać zajęcia, które lubią i które sprawiają im radość. Zachęcamy do aktywności fizycznej, zajęć sportowych i treningów, które dostarczają przeżyć, radości i poczucia radzenia sobie.

Departament Zdrowia zaleca codziennie 60 minut zajęć, które powodują podniesienie pulsu, rozgrzanie i pocenie się ciała. Dzieci mają potrzebę robienia częstych przerw w zajęciach wymagających spokojnego siedzenia. Ogranicz przesiadywanie przed ekranem/monitorem (komputer, telewizja, telefon komórkowy).



Tutaj możesz przeczytać więcej o poradach Departamentu Zdrowia.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.

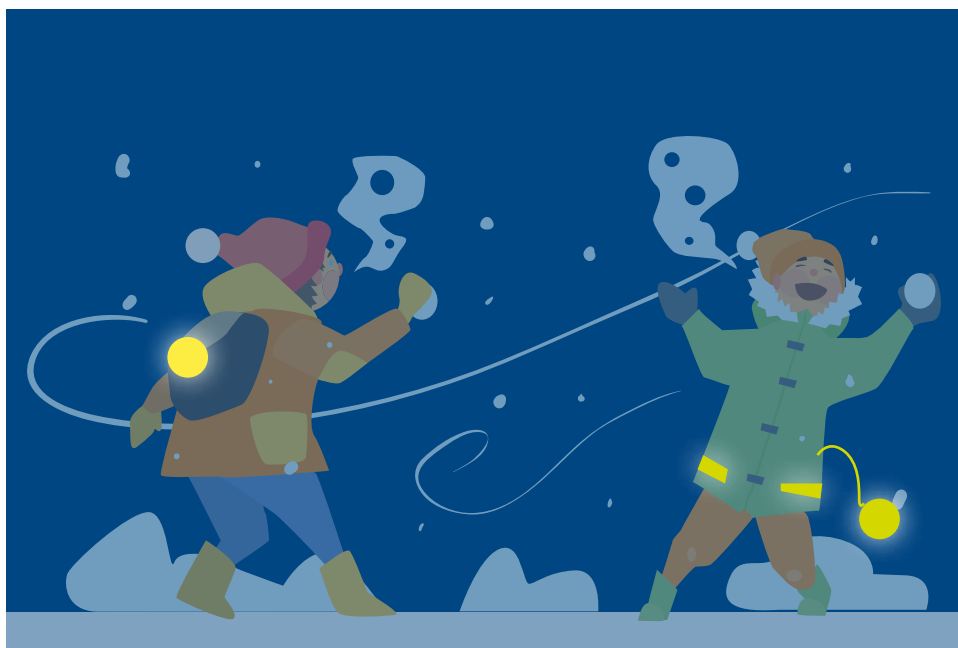


Bezpieczne rozpoczęszkoły



„Środowisko dziecka i bezpieczeństwo” www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo i „Gdy dziecko się zrani” www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade to dwie użyteczne broszurki.

Chcielibyśmy przypomnieć, że bardzo ważne jest noszenie przez dzieci kasków, gdy jeżdżą na rowerze i odblasków, gdy na dworze panuje zmierzch.



“Dzieci nie wybierają swoich rodziców, rodzeństwa, przedszkola, szkoły czy sąsiedztwa. Dorastanie dzieci i młodzieży to nie żadna zabawa, a nasza wspólna odpowiedzialność”.

(Stein, saks, papir- en strategi for å bygge sterke Barnefellesskap, 2018)
[Kamień, nożyce, papier – strategia budowania mocnej wspólnoty dziecięcej, 2018]



Informacje kontaktowe pielęgniarki środowiskowej

Wejdź na stronę internetową szkoły, żeby znaleźć informacje o przyszkolnej służbie zdrowia Twojego dziecka. W razie potrzeby uzyskania dodatkowych informacji zapraszamy do skontaktowania się pielęgniarką środowiskową w szkole dziecka.