

## Zdrowie a nauka w szkole

Podjęcie uczniowskich obowiązków wymaga od dziecka dobrej kondycji zdrowotnej, która m.in. zależy od wdrażania higieny pracy, uważnej obserwacji i odpowiednich reakcji rodziców, a także od unikania nadmiernego stresu. Pierwszoklasista ma już pewne nawyki zdrowotne, w szkole może zdobywać kolejne, by coraz bardziej samodzielnie troszczyć się o siebie.

Młody organizm najlepiej funkcjonuje w przewidywalnym, uporządkowanym środowisku, dotyczy to także rozkładu dnia. Do sprawnej pracy mózgu dziecka potrzeba **niezbędnej ilości tlenu**. Najlepiej, gdy codzienny pobyt na powietrzu połączony jest z odpowiadającą możliwościom i preferencjom dziecka aktywnością fizyczną. Warto także pamiętać, by przed nauką oraz przed spaniem przewietrzyć pokój małego ucznia.

Nauce nie sprzyja ani pusty, ani przepełniony brzuch. Szkolne i domowe posiłki powinny być lekkie i pełnowartościowe. Na naukę w domu dobrze jest przeznaczyć czas nie po sytym obiedzie, lecz po małej, lubianej przez dziecko przekąsce. Wtedy zabranie się za obowiązki będzie się kojarzyło z przyjemnością.

Na wciąż rozwijający się układ nerwowy niekorzystnie wpływa nadmiar sygnałów, dlatego trzeba ograniczać przebywanie dziecka w hałasie, długie oglądanie przez nie telewizji lub korzystanie z komputera. Podobne skutki może mieć zbyt wiele zajęć pozaszkolnych, czy atrakcji nagromadzonych w jednym dniu. Wśród propozycji dla pierwszoklasisty powinny znaleźć się zajęcia wyciszające, np. słuchanie spokojnej muzyki albo rozmowa. Bardzo duże znaczenie ma też **odpowiednia ilość snu**, co w tym wieku oznacza ok. 10–12 godzin. Wskazane jest, aby dziecko zasypiało o stałej porze, najlepiej w godzinach 19.00–21.00.

Dzieci nie zawsze potrafią zauważyć i opisać swoje dolegliwości. Należy stopniowo je tego uczyć, ale jednocześnie ciągle bacznie obserwować. Przykładami chorób, które w dyskretny sposób mogą utrudniać dziecku pracę w szkole są **wady wzroku i alergie**. Pierwsze z nich, choć wiadomo, że zakłócają prawidłowe spostrzeganie rzeczywistości, są nieraz trudne do wykrycia i zdiagnozowania. Mogą też wiązać się z bólami głowy, ogólnym zmęczeniem, nudnościami. Niepokojącym sygnałem bywa m.in. zmniejszanie odległości od oglądanego obiektu, mrużenie i tarcie oczu, kłopoty z nazwaniem oddalonych przedmiotów lub znaków. Z kolei alergie zwykle skupiają naszą uwagę na skórze dziecka, podczas gdy często u małych uczniów choroba ta skutkuje też rozdrażnieniem, nadpobudliwością i problemami z koncentracją uwagi, czy kontrolą zachowania. Alergia (podobnie jak astma) może też przybierać na sile w obliczu stresujących sytuacji.

Zdrowie dziecka może znacząco wpływać na jego szkolne postępy – i odwrotnie – to, co dzieje się w szkole, może oddziaływać na samopoczucie ucznia, zwłaszcza początkującego. Rozpoczęcie edukacji często generuje **sytuacje będące stresem**. Jego skutkiem na poziomie somatycznym może być ból brzucha lub głowy, nudności i wymioty, zaparcia, biegunki, wzrost częstości przeziębień i innych infekcji. A stąd blisko już do zwiększonej absencji w szkole i powstania błędnego koła. Aby nie zostało ono wprowadzone w ruch, warto minimalizować oba rodzaje problemów, zarówno te wynikające z wpływu szkolnego stresu na zdrowie, jak i te pojawiające się na skutek chorób utrudniających naukę.

*dr Marta Rzakiewicz*