



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 26.08. 2021

Ako pripraviť prváka do školy

- Vysvetlite mu, že v škole bude mať iný režim ako v škôlke, nájde si nových kamarátov a naučí sa veľa nových, zaujímavých vecí,
- veku primeraným spôsobom mu vysvetlite podstatu a dôležitosť zavedených protiepidemických opatrení v škole,
- nestrašte dieťa tým, že ho v škole čakajú iba povinnosti a “dajú ho tam do poriadku“,
- naučte dieťa režimu dňa – aby vstávalo v určitú hodinu, chodievalo spať v rovnaký čas a každý deň si skontrolovalo, či má pripravené všetko, čo potrebuje na vyučovanie,
- dohodnite sa s ním, kedy sa budete spolu učiť, aj kedy bude mať čas na oddych,
- ak má dieťa ťažkosti s nadväzovaním vzťahov v novom prostredí a kolektíve, môžete napríklad vymyslieť spoločnú aktivitu so spolužiakmi, ideálne v exteriéri - napríklad v parku alebo prírode,
- rozprávajte sa s ním o tom, čo sa učili, všimajte si, či sa nemení jeho správanie, príčinou môže byť stres,
- ďalšie odporúčania môžete nájsť aj v [archívnom materiáli ÚVZ SR: Ako zvládnuť nástup prváka do školy](#).

Odporúčania pre výber školskej tašky

Pri kupovaní školskej tašky berte do úvahy najmä hmotnosť dieťaťa. **“Overte si, či je vyrobená z kvalitných, zdraviu neškodných materiálov. Školská taška má byť čo najľahšia, má kopírovať tvar chrbtice a popruhy nesmú byť príliš úzke. Rodičia by mali dohliadať na to, aby dieťa tašku nenosilo iba na jednom pleci,“** hovorí docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca Sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva SR.

Odborníčka pripomína, že popruhy musia byť nastaviteľné, školská taška má obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa jej hmotnosť rozdelila rovnako a majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtlačali do svalstva a kostí.

Prečo je dôležité vybrať vhodnú školskú tašku:

- deti ju nosia pravidelne a na dlhší čas
- príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčno-hrudnej časti chrbtice a k nesprávnemu držaniu tela,
- dlhodobé preťaženie chrbtice vo vývine môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy

- ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť

Odporúčaná hmotnosť školských tašiek:

Z hľadiska ochrany zdravia žiakov sa odporúčajú nasledovné hmotnosti školských aktoviek podľa ročníkov základnej školy:

- u žiakov 1. a 2. ročníka: 2,5 kg,
- u žiakov 3. a 4. ročníka: 3,5 kg,
- u žiakov 5. a 6. ročníka: 4,5 kg,
- u žiakov 7. až 9. ročníka: 5 kg.

Ide o odporúčané, nie záväzné hodnoty. Zhruba zodpovedajú 10 % hmotnosti dieťaťa daného veku.

Ako dohliadať, aby taška nebola príliš ťažká

“Odporúčame rodičom, aby pravidelne kontrolovali aktovky najmä menším deťom, či v nich nenosia zbytočnosti, ale iba tie pomôcky, ktoré potrebujú v daný deň do školy - zošity, učebnice, peračník a desiatu. Problémom je, že hoci sú jednotlivé veci zdanlivo ľahké, keď sa ich hmotnosť sčíta, dohromady vážia aj niekoľko kilogramov. Keď navyše má dieťa so sebou napríklad veci na telocvik či pomôcky na záujmové krúžky, taška váži ešte viac,” uviedla docentka Jana Hamade.

Rodičia by sa preto už počas nákupu školských pomôcok mali pokúsiť vybrať z ponuky tie produkty, ktoré majú čo najnižšiu hmotnosť. Ako príklad možno uviesť tvrdé dosky na zošity a učebnice, ktoré vážia v priemere asi 300 gramov - je možné ich vymeniť za ľahšie plastové dosky.

Ak ide o nosenie záťaže: záleží aj na tom, či žiak chodí do školy pešo, alebo ho rodičia vozia autom. Ak dieťa chodí dvadsať minút tam a späť s veľkou záťažou, chrbtica trpí.

Jedným z možných riešení je aj dohoda s vedením školy upraviť spôsob používania učebníc a školských pomôcok tak, aby niektoré z nich bolo možné nechať v škole a neprenášať ich každý deň v školskej aktovke.

Odporúčania pre výber obuvi

Veľmi dôležitý je i výber obuvi pre dieťa. “Nesprávna obuv môže z dlhodobého hľadiska spôsobiť deformity, trvalo poškodiť kosť chodidla, alebo aj prispieť k vývoju skoliózy,” upozorňuje docentka Jana Hamade.

Detská obuv má mať vo všeobecnosti pevnú pätu, a zároveň dostatočne mäkkú a ohybnú podrážku pod prstami a strednou časťou chodidla.

“Pre správny rast kostí je veľmi dôležité, aby malo dieťa v obuvi dostatok miesta pre prsty. Pri výbere prezuviek do školy dajte prednosť takým, ktoré sú vyrobené z prírodných materiálov, napríklad zo spracovanej kože a textilu. Sú mäkké, priedušné, absorbujú vlhkosť, nedráždia kožu a prispôbia sa tvaru chodidla,” zdôrazňuje odborníčka.

Nevhodnými materiálmi pre detskú obuv sú koženka, plast, či poméry (syntetické napodobeniny kože). “Obuv z nich sa ťažko prispôbuje tvaru chodidla, je tvrdá, nepriedušná, nedokáže odvádzať vlhkosť z povrchu kože a tak môže spôsobiť napríklad plesňové ochorenia,” informovala docentka Jana Hamade.

Pre detskú obuv platí:

- čím ľahšia, tým lepšie - vyberajte ju podľa účelu,
- pre najmenšie deti je najvhodnejšia nízka členková obuv, šnurovací alebo uzatvárateľná textilným pásikom resp. na zips, podpätky by mali byť čo najnižšie,
- prezuvky nie sú to isté čo obuv do telocvične,
- v interiéri je vhodná ľahká vzdušná obuv, pre menšie deti s remienkom alebo so šnúrkami,
- pre aktívny odpočinok je určená športová obuv zodpovedajúca požiadavkám príslušného športu,
- vychádzková celoročná alebo zimná obuv má mohutnejšiu a trvanlivejšiu konštrukciu s pevnou podošvou,
- rekreačná obuv je určená na rekreačno-vychádzkové príležitosti, na dlhšie vzdialenosti aj v prírodnom prostredí, má pevnejšiu konštrukciu zvršku a robustnú podošvu.

Prehliadka u očného lekára

Pred nástupom do školy by malo dieťa absolvovať prehliadku u očného lekára. “Ak má nejakú dioptrickú chybu, neliečenú tupozrakosť alebo škúli, môže to byť preňho hendikep. Čím skôr lekár chybu zraku zistí, tým je vyššia šanca na úspešné liečenie. Dieťa s očnou chybou musí vynaložiť veľa úsilia na to, aby vôbec videlo, rýchlejšie sa unaví, môže trpieť bolesťami hlavy a nedokáže sa sústrediť,” hovorí docentka Jana Hamade.

Dieťaťu ukážte, ako má správne sedieť - v akej vzdialenosti má mať oči pri písaní úloh alebo pri počítači a naučte ho jednoduché cviky očnej gymnastiky. Pri počítači by malo stráviť najviac dve hodiny denne.

Odporúčania pre zdravú desiatu a nápoje

Desiata je dôležitá súčasť stravovacieho režimu dieťaťa, má tvoriť asi 15 percent z denného príjmu energie.

“Kvalitná desiata pre školáka má obsahovať celozrnné pečivo, nátierku, prípadne syr, porciu ovocia, zeleniny a kvalitný nápoj. Pre detský organizmus vo vývoji je veľmi dôležitý dostatok vápnika, preto by mali byť súčasťou desiaty mlieko, najmä probiotické a acidofilné výrobky, jogurty a syry. Ak dieťa trpí intoleranciou laktózy, prípadne mliečnej bielkoviny, poraďte sa s lekárom o potravinách, ktoré sú preňho vhodné,” vysvetľuje docentka Jana Hamade.

Z ovocia a zeleniny striedajte druhy, ktoré má dieťa rado. Nezabúdajte na nápoj pre školáka, najzdravšia je čistá voda, striedajte ju s nesladeným čajom, domácim sirupom, čerstvými šťavami alebo nesýtenou minerálnou vodou. Nevhodné sú energetické a rôzne sladené nápoje.

Deti potrebujú aj rýchle kalórie, sladkosti im nemusíte úplne zakazovať, no uprednostnite kvalitné výrobky, napríklad cereálne keksíky, sušené ovocie či tyčinky s vyšším obsahom kakaá. Dôležité je, aby si dieťa osvojilo správne stravovacie návyky, ich súčasťou je i dodržiavanie približne rovnakých časových intervalov na jedlo.

Koľko spánku potrebujú deti

Spánok u detí, ale aj dospelievajúcich, je nevyhnutný pre správne fungovanie – od imunitného systému až po obnovu energetických zásob. Nedostatočný, resp. nekvalitný spánok môže mať nasledovné negatíva:

- vyčerpanosť
- zhoršenú náladu - deti sú oveľa popudlivejšie, podráždenejšie, rýchlo sa rozčúlia
- zhoršené sociálne správanie
- zhoršený kognitívny vývoj
- zníženú schopnosť učenia

“Spánok zodpovedá za posilňovanie a regeneráciu pamäte, počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a exekutívne funkcie. Dostatok kvalitného spánku je pre vyvíjajúci sa mozog nevyhnutnou podmienkou pre rast, pre schopnosť koncentrovať sa a pozitívne tiež ovplyvňuje temperament,” uviedla docentka Jana Hamade.

Všeobecne odporúčané* množstvo spánku podľa The National Sleep Foundation:

- Školáci od 6 do 13 rokov potrebujú 9 až 11 hodín spánku.
- Staršie deti (adolescenti) od 14 do 17 rokov potrebujú 8 až 10 hodín spánku.
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov potrebujú 7 až 9 hodín spánku.

**Zdôrazňujeme, že ide o všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť napr. celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný.*

Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť.

Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele (napr. po sprche či kúpeli sa prezliekajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele a po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok).

Predspánková rutina detí a ani adolescentov by už nemala obsahovať aktivity so svietivými displejmi - počítačom, televíziou, hernou konzolou, smartfónmi či tabletmi. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená (zatiehnuté závesy či žalúzie), tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné miestnosti v byte či dome (vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°C).

Ako vybaviť žiakov do školy rúškami

Rúško nás chráni, ak zakrýva ústa aj nosové dierky a je suché. Deti je preto potrebné do školy vybaviť okrem rúška, ktoré má na tvári, aspoň jedným ďalším čistým rúškom v mikroténovom vrecúsku. Rúška môžu byť jednorazové, alebo plátenné (ideálne z bavlny alebo husto tkanej látky). Plátenné rúško má byť vyprané, prípadne vyvarené a z oboch strán vyžehlené suchým teplom.

Dieťaťu pribalíte do školskej tašky aj jedno čisté mikroténové vrecúško, do ktorého vlhké rúško odloží (plátenné aj jednorazové). Po návrate zo školy by mal rodič vrecko s jednorazovými rúškami vyhodiť

do odpadkového koša ako bežný komunálny odpad. Plátenné rúška je potrebné vyprať v práčke aspoň na 60 °C s bežne dostupnými pracími prostriedkami, prípadne vyvariť a následne vyžehliť suchým teplom.

Ako správne použiť tvárové rúško

- pred použitím rúška je potrebné očistiť ruky vodou a mydlom alebo dezinfekčným prostriedkom
- rúško je potrebné nasadiť tak, aby priliehalo k tvári a zakrývalo ústa aj nosové dierky
- minimalizujte dotyk s rúškom počas jeho nosenia
- tvárové rúško je potrebné vymieňať za nové, ak je poškodené, vlhké alebo špinavé
- jednorazové rúška nie sú určené na opätovné používanie

S tvárovým rúškom manipulujeme prostredníctvom gumičiek alebo šnúrok. Rúško neodstraňujeme jeho úchopom na prednej strane, pretože môže byť pokryté patogénmi. Po odstránení tvárového rúška je dôležité umyť si ruky mydlom a vodou, respektíve si ich vydezinfikovať.

Postup umývania rúk či správnu manipuláciu s rúškom by mali rodičia vysvetliť deťom veku primeraným spôsobom.

“Vhodnou komunikáciou prispejeme k ľahšiemu pochopeniu situácie dieťaťom. Dieťa bude vedieť, ako si chrániť svoje zdravie a tým prispievať k ochrane zdravia svojich najbližších, čo v budúcnosti prispeje k zodpovednému prístupu k vlastnému zdraviu i zdraviu populácie,” hovorí Mgr. Eva Chmelanová z Odboru surveillance infekčných ochorení v rámci Sekcie epidemiológie a pripravenosti na pandémie ÚVZ SR.

Sledujte u detí príznaky ochorenia

Skôr než dieťa odíde z domu do školského kolektívu, uistite sa, že nemá príznaky infekčného ochorenia. Ak sa u dieťaťa objavil nový príznak, ktorý nesúvisí s už známymi zdravotnými ťažkosťami dieťaťa, malo by preventívne zostať doma.

“Rovnako by dieťa malo preventívne zostať doma v prípade, že je podozrenie na ochorenie COVID-19 u niektorého z členov rodiny,” zdôrazňuje epidemiologička MUDr. Dagmar Kollárová PhD., vedúca Odboru epidemiológie RÚVZ Trnava.

V kontexte ochorenia COVID-19 by sa rodičia mali zamerať najmä na tieto príznaky:

- zvýšenú teplotu alebo horúčku,
- pocit plného nosa,
- výtok tekutých hlienov z nosa,
- kašeľ,
- bolesti hrdla,
- dýchavičnosť,
- únavu,
- bolesti hlavy,
- bolesti svalov
- nevoľnosť či vracanie,
- hnačku,
- nechutenstvo,
- náhlu stratu čuchu či chuti,
- bolesti brucha,
- zápal spojiviek.

Pri výskyte príznakov sa poraďte o ďalšom postupe s pediatrom, kontaktujte ho najskôr telefonicky.

Kolektív detí môže predstavovať pre svoje bezprostredné správanie (behanie, krik, spev, množstvo interakcií, charakter školy ako priestor s veľkou koncentráciou osôb) rizikovejšie prostredie, čo sa potvrdilo množstvom epidémií v školských a predškolských zariadeniach počas druhej vlny pandémie.

“Ak dieťa navštívilo mimoškolský kolektív či podujatie, a je vám známe, že viacero účastníkov má klinické ťažkosti, neposielajte dieťa do školy a poraďte sa o vhodnom postupe s jeho pediatrom,” odporúča prof. MUDr. Mária Štefkovičová PhD., MPH, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre epidemiológiu.

Pre deti mladšie ako 12 rokov nie je k dispozícii očkovač látka, preto je predpoklad, že školské kolektívy budú náchylnejšie na vznik epidémií. Deti zároveň môžu byť tzv. pomyselným “spojivom” v tretej vlne pandémie medzi školou a svojimi rodinami s následnou možnosťou šírenia na pracoviská rodinných príslušníkov a naopak.

Žiadame preto o dôsledné dodržiavanie nastavených opatrení, vrátane karantény, v opačnom prípade nemožno vylúčiť početnejší vznik ohnísk nákazy v kolektíve detí v tejto vekovej skupine.

Prosíme rodičov, ktorí vzhľadom na vek môžu zaočkovať svoje deti (od 12 rokov), aby neváhali a urobili tak. A rovnako, aby dali zaočkovať aj seba - aby sa vyhli prípadnej nákaze zo školského prostredia, alebo naopak - aby nevystavovali prípadnému riziku svoje deti.

Ak škola ponúkne rodičom samotesty na domáce použitie, odporúčame ich využiť a testy použiť v súlade s pokynmi, a tým prispieť k bezpečnejšiemu prostrediu na školách.