

# Hurrá, tanulunk!

– BIZTONSÁGBAN AZ ISKOLÁBAN IS





## VARGÁNÉ DR. JURONICS ILONA

Zafír Manager - Eagle Manager  
gyermekgyógyász

# ÉLETMÓDVÁLTÓ

Idén is elindult a tanév, ha nem is úgy, mint az megszokott. Több a bizonytalanság, több a kihívás és az óvintézkedés. Nem könnyű, hiszen az évnek ezen szakaszában amúgy is tele vagyunk kérdésekkel. Gyakorló gyermekorvosként azt tapasztalom, hogy a családok életében a legnagyobb feladatot mindig az ősz jelenti. Hiszen a nyári lazulás után nehéz felvenni a korlátokkal teli ritmust, amit a közösségek elindulása hoz életünkbe. Nyáron annyi minden másként zajlik! Lelazultunk mi, szülők is... Mások voltak például az alvási és az étkezési szokások, sokkal több friss élelem kerülhetett az asztalra. No, és nem kellett tanulni. Mindezek után ismét meg kell felelni az iskolai, óvodai élet szigorú rendjének:

- korai kelés
- pihentető és elegendő alvás biztosítása
- tápláló reggeli és napközbeni étkezés biztosítása
- sok órán át tartó koncentráció, teljesítés megalapozása
- családi logisztika újratervezése
- tanórán kívüli elfoglaltságok tervezése
- családi szabadidős programok helyének megtalálása, minőségi „családi idő” biztosítása
- az iskolát, óvodát most kezdő gyerekek segítése az alkalmazkodásban

Mindezek megtervezése és folyamatos működtetése nagyfokú

tudatosságot igényel tőlünk, szülőktől, és együttműködést a gyermekeinktől. Nézzük meg sorban, mit tehetünk!

### ÜZEMANYAG A „MUNKANAPHOZ”

Gyakran tapasztaljuk, hogy az iskolába járó gyerekek kihagyják a reggelit, így tápanyagforrás nélkül indulnak neki a napnak nem gondolva arra, hogy szervezetük csak úgy működik tökéletesen, ha megkapja az „üzemanyagot”. Kevesen indulnak bekészített tízóráival, inkább pénz kapnak, melyet legtöbbször kalóriadús szénhidrátbombákra költenek az iskolai büfében, megspékelve szénsavas „fröccsökkel”.

Nekünk, felnőtteknek kell tudatos odafigyeléssel lehetőséget biztosítanunk számukra, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű táplálék jusson a szervezetükbe. Elengedhetetlen olyan rost-dús ételek fogyasztása, amelyek kellő mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, és bővelkednek ásványi anyagokban. A gyermekek folyamatosan fejlődnek testileg és szellemileg egyaránt, azaz szervezetüknek fokozott igénye van a megfelelő minőségű tápanyagokra.

### NE CSAK EGYEN, IGYON IS!

Szervezetünk magas százalékban tartalmaz vizet. Ha ez csökken, az kezdetben fáradtsághoz, koncentrációzavarhoz, fejfájáshoz, szédüléshez vezethet. Bár nehéz a divattal és a kortársak által diktált

mintával szembemenni, saját folyadékfogyasztásunkkal mutassunk jó példát! Már egészen kis kortól legyen a gyerekek saját kulacsa, termosza, aminek a jó minőségű vízzel, gyógyteával való megtöltése előbb a mi, aztán egyre inkább a gyerek felelőssége legyen.

### HASZNOS ANYAGOK PÓTLÁSA

A vitaminok elengedhetetlenek a növekedéshez és a szervezet normális működéséhez. Előállítani nem, vagy csak részben tudjuk ezeket, ezért kívülről, vagyis a táplálékkal kell bevinnünk. Ha valamelyik hiányzik vagy kevesebb van belőle a szükségesnél, akkor károsodhatnak az élettani folyamatok, a tartós vitaminhiány pedig súlyos betegségekhez vezet.

Szükség van ezekre a mikroanyagokra a vérképzéshez, véralvadáshoz, az immunrendszerünk, idegrendszerünk, bőrünk, csontjaink, fogaink épüléséhez, működéséhez, az egészséges hajhoz, látásunkhoz, a sejtjeinkben zajló anyagcsere-folyamatokhoz. Még az örökítő DNS- és RNS-képzéshez is! De lássuk részletesen!

A C- és B-vitaminok vízoldékonyak, túladagolásuk nem fordulhat elő, de a hirtelen kimerülés elkerülése miatt folyamatosan pótolni kell ezeket. Az A-, a D-, az E- és a K-vitamin zsírban oldódik. Ma már ezek pótlása is szükségessé vált, különösen a D-vitaminé.





Az ásványi anyagok megfelelő aránya és mennyisége is elengedhetetlen a szervezet kiegyensúlyozott működéséhez. A megfelelő testi és szellemi fejlődésnek nélkülözhetetlen feltétele az optimális tápanyag-ellátottság, ezért nagy a felelősségünk. A mi kezünkben minőségi étrend-kiegészítők vannak.

## AZ ÁLTALÁNOS VITAMIN- ÉS ÁSVÁNYIANYAG-PÓTLÁSON TÚL NÉHÁNY TANÁCS:

Ne feledkezzünk meg arról, hogy a nyári, lazább életmód után stresszesebb időszak következik, érdemes tehát megtámogatni a gyerekek szervezetét Royal Jelly-vel. Mivel az Omega-3 esszenciális zsírsav, ezért rendszeres fogyasztása szintén javasolt.

Az egyre fokozódó elvárások, a rengeteg ismeretanyag elsajátításához szükséges szellemi terhek könnyebbé tételéhez, a memória javításához a Ginkgo Biloba is segítségül hívható.

## MOZGÁS NÉLKÜL NINCS EGÉSZSÉG

A vakáció sok mozgással járt, ám utána a fiatalok órákat töltenek görnyedten az iskolapadban. Különös figyelmet fordítsunk arra, hogy alkalmuk legyen a mozgásra! Figyeljünk arra, hogy a zsúfolt és szennyezett belváros helyett a mozgás, sportolás lehetőleg jó levegőn, a szabadban történjen. A hétvégéket igyekezzünk úgy szervezni, hogy abban helyet kaphasson egy erdei kirándulás, kocogás, biciklizés.

## Íme, a mozgás pozitív hatásai:

- Energiával tölt fel
- Fokozza az agyi tevékenységet
- Csökkenti a stresszt
- Segít a teljesítőképesség határainak kitolásában
- A sportolás endorfin szabadít fel, amit „boldogsághormon”-nak is neveznek
- Fokozza az ellenálló képességet; a gyerek ritkábban lesz beteg, és gyorsabban felépül
- Segíti a normál testtartás és alkat fenntartását

- Növeli az önbizalmat, egészséges önértékeléshez segít
- Kitartásra és rendszerre nevel

## 2020 ÚJ KIHÍVÁSA: VÉDEKEZÉS A VÍRUS ELLEN

Ősszel minden évben megannyi megoldásra váró feladat tornyosul elénk. Készülődünk: mi lesz? Hogy lesz? Fel tudunk-e ébredni időben, el tudunk-e készülni úgy, ahogy szeretnénk? Mit fogunk csinálni a rohanással, mennyire fog befolyásolni a forgalom, odaérünk-e időben az óvodába, iskolába? Hogyan „esek be” a munkahelyemre? Hogyan oldjuk meg a különórákat? Képesek vagyunk minden kihívásnak megfelelni?

S most, idén kaptunk egy új feladatot is, egy ismeretlent, amivel egyelőre nem igazán tudunk mit kezdeni. A koronavírus-okozta járványhelyzet komoly odafigyelést igényel mindannyiunktól. A legfontosabb, amit tehetünk, az az, hogy betartjuk a higiénia szabályait.

Mivel a gyermekek jó megfigyelők, és tudatlanul is lemásolnak, példaképnek tekintenek minket, felnőtteket, ezért óriási a felelősségünk. Most különösen fontos: nem elég a jót tanítani, a jót mutatni kell.

## Mit tehetünk mi, szülők?

1. elfogadjuk a szabályokat
2. betartjuk azokat
3. megtanítjuk gyermekeinknek
4. ellenőrizzük, hogy betartják-e

„Jutalomként” berögzült tulajdonságokká válnak azok, azaz szokásokká.

A titok nem más, mint a rend és a rendszer környezetünk minden területén. Kezdjük az otthonunkban,



Az étkezések előtti és a toaletthasználat utáni kézmosás mára nem lehet kérdés. Mégis arra kérek mindenkit, hogy ne rutinból, gyorsan, csupán néhány csepp vízzel történjen ez, hanem alaposan, és megfelelő ideig.

hiszen otthonunk tisztán tartása nagy mértékben hozzájárul egészségünk megőrzéséhez.

Talán hihetetlen, de néha itt bújnak meg azok a táptalajok, melyben szeretnek szaporodni a kórokozók. Járványos időszakban ezért a takarítások gyakoriságát növelnünk kell. Rendszeres szellőztetéssel biztosítsunk tiszta levegőt! Különösen fontos naponta többször is megtenni ezt akkor, ha valaki beteg közülünk.

A kézmosás helyes módjáról, annak gyakoriságáról napi szinten hallunk a médiában. Hazaérkezve mindig távolítsuk el az utunk során ránk tapadó szennyeződéseket! Fontos, hogy mind a rendszeres kézmosáshoz, mind a tusoláshoz bőrbarát, kellő hidratáltságot biztosító, ugyanakkor hatékony készítményt használjunk. Jelen esetben a tusolást részesítsük előnyben a kádban való „kényeztetéssel” szemben! Figyeljünk arra, hogy esetlegesen száraz, repedezett bőrünket megfelelően ápoljuk, ezzel a legkisebb esélyt adva fertőzések kialakulásához.

A szájhigiénia alapvető a megelőzés szempontjából. Hatékonyságát növeli, ha a természet erejét is segítségül hívjuk – gondoljunk csak a propolisz-tartalmú fogkrémre! Naponta többször is mossunk fogat!

Ha már étkezésről beszélünk, vegyük komolyan a zöldségek, gyümölcsök megmosását is, hiszen ezen élelmiszerek is közvetíthetnek kórokozókat!

### Mit tegyünk, ha kilépünk otthonról?

Mindig legyen nálunk kézfertőtlenítő, melyet használjunk a tömegközlekedési eszközökön utazáskor, boltokban, iskolában és játszótereken egyaránt. Azaz bárhol, ahova betérünk.

Ne feledjük, a mai helyzetben a maszk használata elengedhetetlen akkor is, ha tiltakozik ellene a lelkünk!

### Néhány dolog, ami korábban szokássá válhatott, de most mellőzzük:

1. egymás ételeinek megkóstolása / tízóráik kínálgatása/
2. ceruza, toll rágcslálása
3. haj tekergetése, rágcsálása
4. arc simogatása, nyomkodása
5. orrpisztálás
6. körömrágás, vagy egyszerűen a kéz szájba vétele
7. egymáshoz közel hajolás, belelehelés a másik arcába

Ahogy az a múltban is bizonyosodott, a fertőzéseket a higiéniai szabályok következetes betartásával lehet legyőzni.

# ÉLETMÓDVÁLTÓ

## MIRE FIGYELJÜNK?

- **Keljünk korán! Így van idő reggelizni, kicsit beszélgetni, megtervezni a napot.**
- **Búcsúzzunk el gyermekünkötől úgy, hogy bizunk benne, tudjuk, hogy mindent megtett a jó teljesítmény érdekében.**
- **Ésszel használják a mobiltelefont! Értessük meg velük, hogy a közelükben lévőekkel nem ezen kell beszélgetni.**
- **A vacsora legyen a családi együttlét ideje! Itt mindenki kapjon lehetőséget arra, hogy elmesélje a napját, megossza a többiekkel örömét, bánatát. A gyerekek így tanulnak meg egymásra figyelni, a másik véleményét meghallgatni, és megoldásokat találni a mindennapok kihívásaira.**
- **Tévézés és “kütyüzés” helyett neveljük olvasásra a gyerekeket! A képzelőerő, a vizualizáció a belső képektől fejlődik.**
- **Érdemes tudni: legkevesebb nyolc óra alvásra van szüksége egy diáknak, a kisebbeknek kilenc-tíz óra is kell. Ügyeljünk arra, hogy időben ágyba kerüljenek, és biztosítsuk számukra a nyugodt alvás lehetőségét! Ne engedjük semmilyen elektronikai eszközt magukkal vinni az ágyba! A barátaival éjszakába nyúlóan csetelő kamasz másnap nem fog tudni teljesíteni.**
- **Legyünk együtt minél többet hétvégén! Sportoljunk, kiránduljunk, főzzünk vagy barkácsoljunk, a lényeg az, hogy felszabadultan lehessenek velünk a gyermekeink.**