ÎNAPOI LA ȘCOALĂ

Checklist

Pentru un început sănătos

INSP.GOV.RO

Înainte de rechizite, verificăm și lucrurile care contează pentru **sănătatea copilului.**



Vezi mai departe care sunt →

Institutul Național de Sănătate Publică

Ministerul Sănătății

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Institutul Național de Sănătate Publică

Ministerul Sănătății

#ÎnapoiLaȘcoală

IGIENA PERSONALĂ

Obiceiuri mici pentru o protecție mare

Întrucât igiena și sănătatea merg mână în mână, reamintiți-le copiilor regulile de igienă zilnică:

- Spălați-vă mâinile timp de **20 de secunde**, cu apă și săpun, în special înainte de masă, după folosirea toaletei, când intrați în casă și după atingerea animalelor.
- Acoperiți gura și nasul când tușiți sau strănutați, cu un șervețel sau în pliul cotului.
- Nu împărțiți obiectele personale cu ceilalți.
- Mențineți igiena corporală, a unghiilor, hainelor și cavității orale.



Igiena corectă a mâinilor contribuie la prevenirea răspândirii infecțiilor.

Insp.gov.ro
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Institutul Național de Sănătate Publică
Ministerul Sănătății

#ÎnapoiLaȘcoală

VACCINAREA

Vaccinurile la zi sunt un pas important pentru sănătate

Verificați **Calendarul Național de Vaccinare** pe site-ul **insp.gov.ro**

Dacă există doze restante, **discutați cu medicul de familie** despre recuperarea acestora.

Vaccinarea protejează copilul și contribuie la protejarea comunității împotriva bolilor prevenibile prin vaccinare.



Insp.gov.ro
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Institutul Național de Sănătate Publică
Ministerul Sănătății

#ÎnapoiLaȘcoală

GHIOZDANUL

Un ghiozdan potrivit îi susține fiecare pas.

Încurajați copilul să îl poarte **pe ambii umeri** și să ia la școală doar ceea ce este necesar.



ȘTIAȚI CĂ?

Greutatea conținutului ghiozdanului nu trebuie să depășească 10% din greutatea copilului.

(Ordinul MS nr. 1456/2020, art. 30)

CARACTERISTICI RECOMANDATE

- Barete ajustabile
- Suport lombar buretat
- Întăritură pe 3 laturi
- Greutatea se repartizează corect pe spate

Insp.gov.ro
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Institutul Național de Sănătate Publică
Ministerul Sănătății

#ÎnapoiLaȘcoală

SĂNĂTATEA OCHILOR

O vedere bună ajută la învățare

Observați dacă copilul **închide parțial ochii, apropie foarte mult cartea** sau **caietul** ori **întâmpină dificultăți la citirea de la distanță.**

Dacă observați astfel de semne, programați un **consult oftalmologic.**

OMS

Copiii de vârstă școlară cu deficiențe de vedere pot, să aibă niveluri mai scăzute de performanță școlară.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment



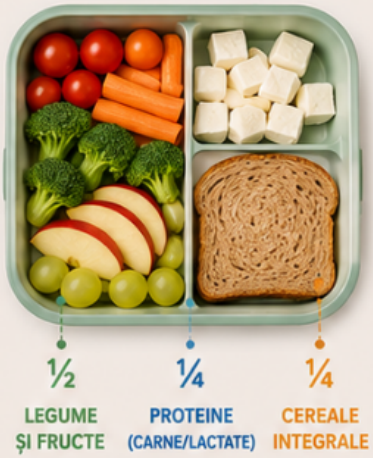
Insp.gov.ro
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

ALIMENTAȚIA

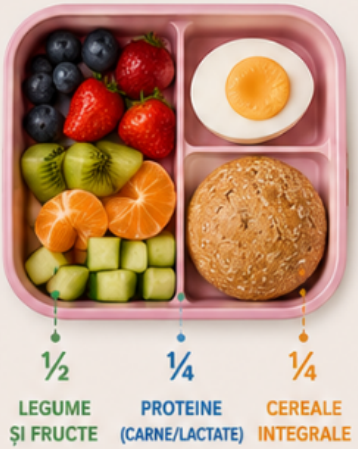
Un pachețel sănătos pentru o zi bună !

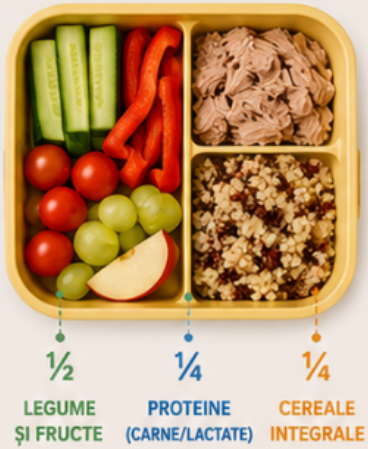
Alegeți alimente variate, cât mai puțin procesate: fructe, legume, cereale integrale și surse de proteine.





Apa este alegerea potrivită pentru hidratare, iar alimentele și băuturile bogate în zahăr, sare și grăsimi nesănătoase trebuie limitate.





Insp.gov.ro
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

SOMNUL

Somnul de calitate susține dezvoltarea armonioasă a copilului.

Stabiliți o rutină de somn și o oră de culcare pe care să le mențineți atât în timpul școlii, cât și în vacanțe.

Copiii cu vârsta între 3 și 5 ani ar trebui să doarmă **10–13 ore** în 24 de ore (inclusiv somnul de zi).

Copiii cu vârsta între 6 și 12 ani ar trebui să doarmă **9–12 ore** în 24 de ore.

https://aasm.org/advocacy/position-statements/child-sleep-duration-health-advisory/



Insp.gov.ro
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Institutul Național de Sănătate Publică
Ministerul Sănătății

#ÎnapoiLaȘcoală

ACTIVITATEA FIZICĂ REGULATĂ

Mai multă mișcare, mai multă energie !

Încurajați copilul să fie activ în fiecare zi:
mers pe jos, joacă, bicicletă, dans sau sport.



OMS

Copii și adolescenți
cu vârsta cuprinsă între 5 și 17 ani

- Cel puțin **60 de min.** de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă zilnic.

Sunt recomandate activități care întăresc mușchii și oasele, de cel puțin **3 ori pe săptămână.**

https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity

Insp.gov.ro
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

ÎNCĂLȚĂMINTEA

Pantofii potriviți contează zilnic!

Încălțămintea nepotrivită poate afecta confortul, mersul și dezvoltarea naturală a piciorului.

Verificați dacă încălțămintea este potrivită ca lungime și lățime și permite mișcarea liberă a degetelor.

Încălțămintea trebuie să respecte forma naturală a piciorului și să ofere suficient spațiu pentru degete.



Insp.gov.ro
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită