

ЯК ПІДГОТУВАТИСЬ ДО ШКОЛИ: ШПАРГАЛКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Виберіть лікаря для дитини і пройдіть профілактичний огляд

Якщо ви ще не обрали свого лікаря і не підписали декларацію з педіатром чи сімейним лікарем для дитини, то саме час це зробити!

До свого лікаря ви завжди зможете звернутись як для діагностики і лікування, так і для профілактичних оглядів.

Важливо перед школою пройти профогляд, щоби пересвідчитись, що зі здоров'ям дитини усе гаразд, отримати довідку для школи і корисні поради від вашого лікаря про профілактику хвороб у школі.

Лікар вашої дитини за необхідності направить на вакцинацію, базові аналізи чи до вузьких спеціалістів (це не обов'язково, якщо немає медичних показань), і видасть необхідну для школи довідку. В довідці про результати обов'язкового медичного профілактичного огляду лікар зазначить групу для занять фізичною культурою. А у разі, якщо дитина має певне захворювання, то за рішенням одного з батьків, в цій довідці може бути зроблено відповідний запис.

Усі послуги у вашого педіатра чи сімейного лікаря - безоплатні для вас, їх оплачує Нацслужба здоров'я. Докладніше про послуги, які надають терапевти, педіатри і сімейні лікарі: [послуги](#)

Перевірте, чи є у дитини усі необхідні щеплення

[Календарем профілактичних щеплень](#) визначає найоптимальніший час уведення вакцин для найефективнішого захисту дітей від інфекційних хвороб, тому надзвичайно важливо, щоби дитина отримувала свої щеплення вчасно. Перед початком навчального року надолужте усі пропущені щеплення.

Усі вакцини, що входять до Національного календаря щеплень, Україна закуповує за кошти державного бюджету, тобто для дітей вони є безоплатними. Це вакцини від 10 інфекційних хвороб: гепатиту В, туберкульозу, кору, паротиту, краснухи, дифтерії, правця, кашлюку, поліомієліту і хіб-інфекції. Усі вакцини необхідні для імунізації згідно з Календарем щеплень в країні є.

Придбайте необхідні для школи речі

А ви знали, що існують чіткі вимоги до шкільного одягу та приладдя? Наприклад, безпечний і якісний шкільний портфель має важити не більше 1 кг, мати ортопедичну спинку і світловідбивні елементи.

Загальна вага підручників із розрахунку на один навчальний день у комплекті з приладдям, не враховуючи вагу ранця, не має перевищувати:

- I–II клас — 1,5–2,0 кг;
- III–IV клас — 2,0–2,3 кг;
- V–VI клас — 2,3–3,0 кг;
- VII–VIII клас — 3,0–3,5 кг;
- IX–XII клас — 3,5–4,5 кг.

Шкільна форма має містити щонайменше на 50% натуральних волокон, а блузки і сорочки для дітей молодших і середніх класів мають бути виключно натуральними. Зверніть увагу, що шкільна форма не повинна обмежувати рухи дитини та має забезпечувати тепловий комфорт організму відповідно до сезону року.

Докладніше про державні стандарти і важливі нюанси розкажемо уже в наступних публікаціях.

Подбайте про робоче місце дитини

Щоби зберегти здоров'я дитини, дуже важливо, щоб вона вчилася у сприятливих умовах. Тут мають значення багато умов - від висоти парти і розміру шрифту у підручнику до освітлення. У наступних публікаціях розкажемо про основні вимоги до робочого місця дитини у школі, а також як організувати сприятливе і здорове робоче місце вдома.

Привчіть дитину дотримуватись гігієни

Мити руки перед їжею і після туалету - найпростіше правило, яке захистить вашу дитину від десятка хвороб.

Напередодні 1 вересня нагадаємо про основні правила гігієни у школах.

Налаштуйтеся психологічно

Психологічний комфорт дуже важливий як для дітей, так і для батьків. У наступних публікаціях ми детально розкажемо, як зустріти 1 вересня без стресу і паніки, про що обов'язково треба говорити з дітьми перед школою і як зберегти психологічний баланс батькам. Крім того, ми будемо писати про булінг - як визначити, чи не цькують вашу дитину у школі і чи вона не цькує інших.

За матеріалами МОЗ України