Powrót do szkoły okiem fizjoterapeuty

Powrót do szkoły to nie tylko nowe lekcje i wyzwania edukacyjne. To także duża zmiana w rytmie dnia – mniej spontanicznej aktywności, więcej siedzenia, coraz częstszy kontakt z ekranami. Wszystko to mocno wpływa na rozwój fizyczny i psychiczny uczniów - przypomina Łukasz Doszna, fizjoterapeuta 5 Wojskowego Szpitala w Krakowie.

Dlatego tak ważne jest, by pamiętać o kilku podstawowych filarach zdrowia ucznia:

 Plecak i buty – plecak nie powinien być zbyt ciężki, a jego szelki muszą być szerokie i dobrze dopasowane. Obuwie szkolne powinno stabilizować stopę i stawy skokowe, a jednocześnie mieć elastyczną podeszwę, żeby stopa mogła naturalnie pracować. To szczególnie istotne, bo stopa jest fundamentem całej naszej postawy.

 Ruch i zmiana pozycji – nasz układ mięśniowo-szkieletowy nie toleruje bezruchu. Dlatego najważniejszą profilaktyką jest ciągła zmiana pozycji. W domu dziecko nie powinno spędzać całego czasu tylko przy biurku – może odrabiać lekcje także na podłodze, przy stoliku czy nawet na stojąco. Różnorodność to klucz.

 Oddech – coraz częściej dzieci oddychają zbyt płytko. Nauka oddychania przeponowego nie tylko wspiera rozwój klatki piersiowej i stabilizację postawy, ale też pomaga regulować napięcie i stres. Proste ćwiczenia, jak spokojny wdech nosem i wydech ustami, mogą być świetnym narzędziem do budowania dobrych nawyków i radzenia sobie z emocjami.

 Sen – to najważniejszy element regeneracji. Uczniowie potrzebują nawet do 10 godzin snu, bo to właśnie wtedy mózg porządkuje informacje, a ciało się odbudowuje. Kilka godzin „zarywania nocy” nie zastąpi pełnego wypoczynku – lepiej się wyspać niż uczyć się po nocach.

 Nawodnienie i dieta – brak wody szybko odbija się na koncentracji, nastroju i powoduje bóle głowy. Dlatego warto, by dziecko zawsze miało przy sobie butelkę wody. Do tego regularne, pełnowartościowe posiłki zapewniają paliwo dla mózgu i całego układu nerwowego.

 Dialog i uważność – rodzice powinni nie tylko dbać o warunki nauki i odpoczynku, ale też obserwować zmiany w postawie czy zachowaniu dziecka. Spadek nastroju, drażliwość czy nowe dolegliwości to sygnały, że warto porozmawiać. Szczery dialog to najlepsza profilaktyka – zwłaszcza w okresie dorastania, gdy dzieci nie zawsze same chcą mówić o problemach.

 Codzienna profilaktyka zaczyna się od małych rzeczy: sen, ruch, nawodnienie, oddech, dieta i rozmowa. Dopiero jeśli pojawi się potrzeba – szukamy pomocy specjalisty.

Ostatnia aktualizacja
09/09/2025
Data opublikowania
08/09/2025
Author
mbukowiecka
Historia zmian

Source URL: *https://5wszk.com.pl/strona/3297-powrot-do-szkoly-okiem-fizjoterapeuty*