

ZAJČKOVA POT

V ŠOLO



POBARVAJ ME!

VSTOP V ŠOLO SPREMEMI OTROKOVO ŽIVLJENJE  
IN NJEGOVE OBREMENITVE POSTANEJO VEČJE.

Da bi bil v šoli zadovoljen in uspešen, moramo poskrbeti za njegovo zdravje v  
najširšem smislu, zato upoštevajmo naslednje dejavnike:

UČNI PROSTOR  
ŠOLSKA TORBA

PROSTI  
ČAS

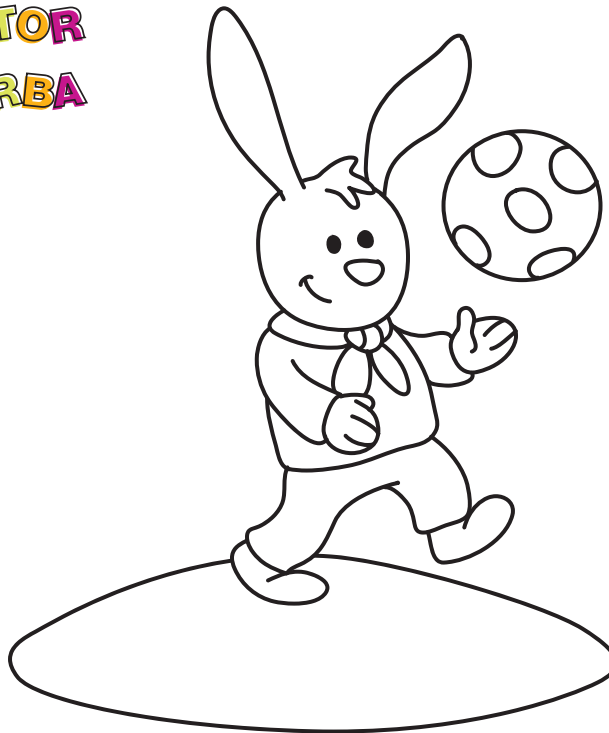
POČITEK  
SPANJE

GIBANJE

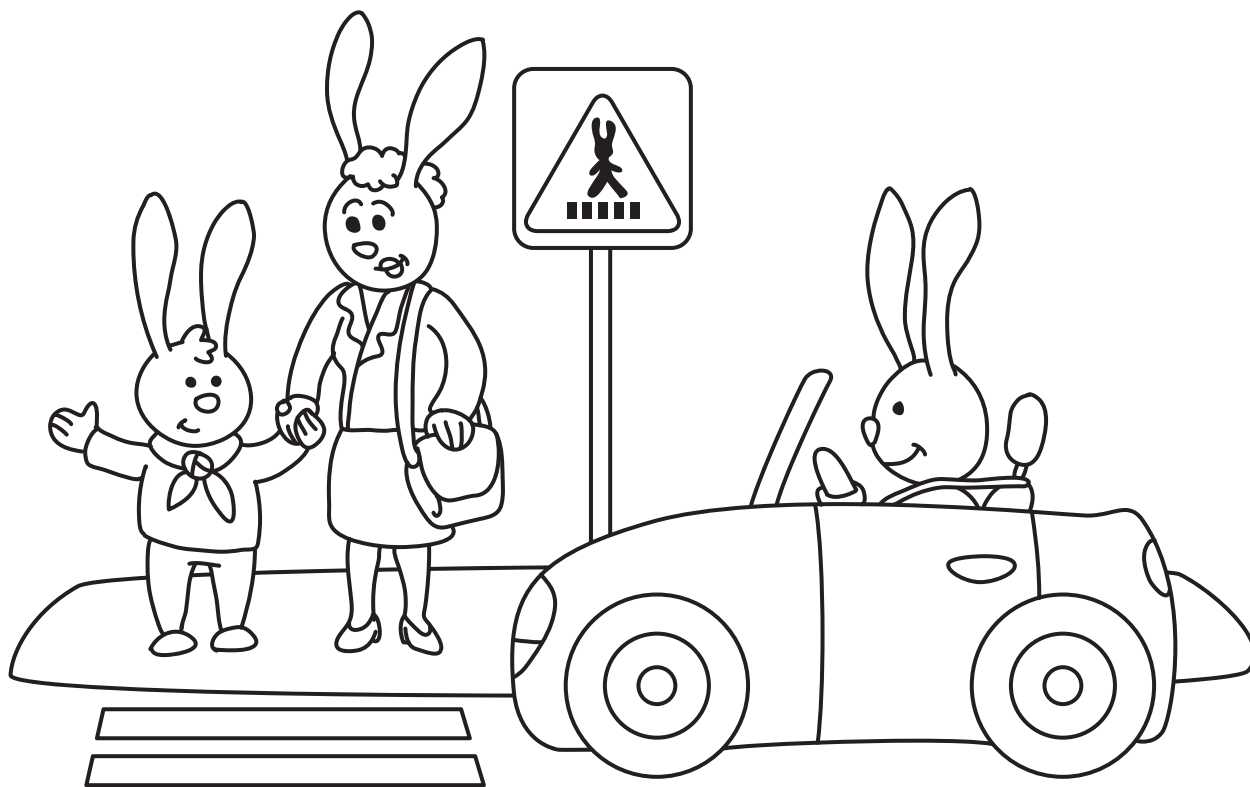
ZDRAVA  
PREHRANA  
IN PIJAČA

VARNA POT  
V  
ŠOLO

VARNO  
DRUŽINSKO  
ŽIVLJENJE



# VARNA POT V ŠOLO



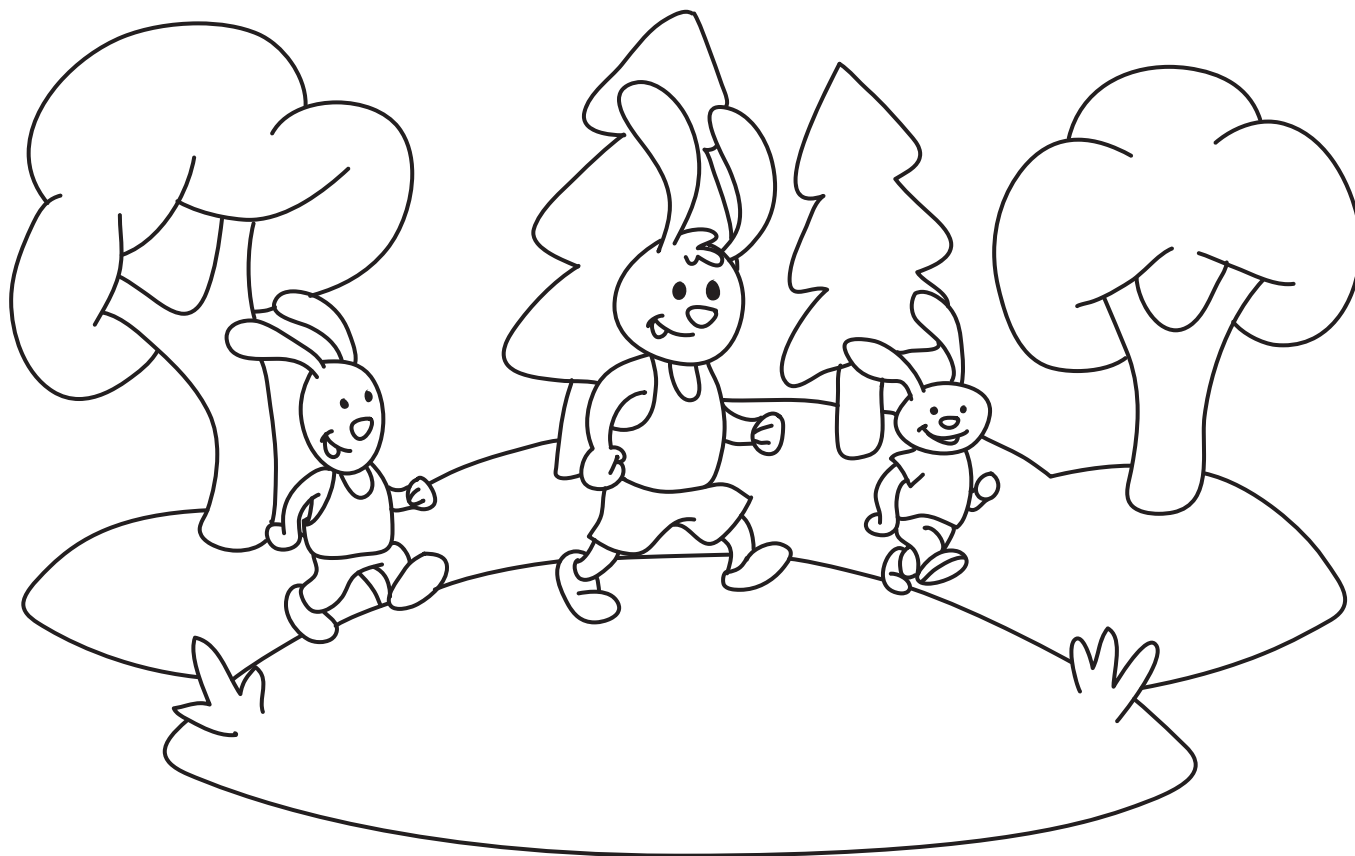
## **SKUPAJ S ŠOLARJEM IZBERIMO NAJVARNEJŠO POT, PO KATERI BO HODIL V ŠOLO IN IZ NJE.**

Pot do šole naj bo čim krajša in naj prečka čim manj cest. Poskrbimo, da bo šel šolar vsakič po isti, dogovorjeni poti. Poučimo ga, kako naj se obnaša na cesti, kje in kako naj jo prečka. Vzpodbujajmo ga, da bo nosil rumeno rutico in kresničko! Na območju gostejšega prometa otroka do 10. leta starosti vedno spremljajmo, še posebno če mora prečkati cesto.

## **V AVTOMOBILU NAJ BO OTROK VEDNO NAMEŠČEN V OTROŠKEM SEDEŽU (JAHČU) IN PRIPET Z VARNOSTNIM PASOM!**

Šolar se že sam pripne s pasom, vendar preverimo, ali je to naredil pravilno.  
Ne pozabimo ga pohvaliti!

# GIBANJE

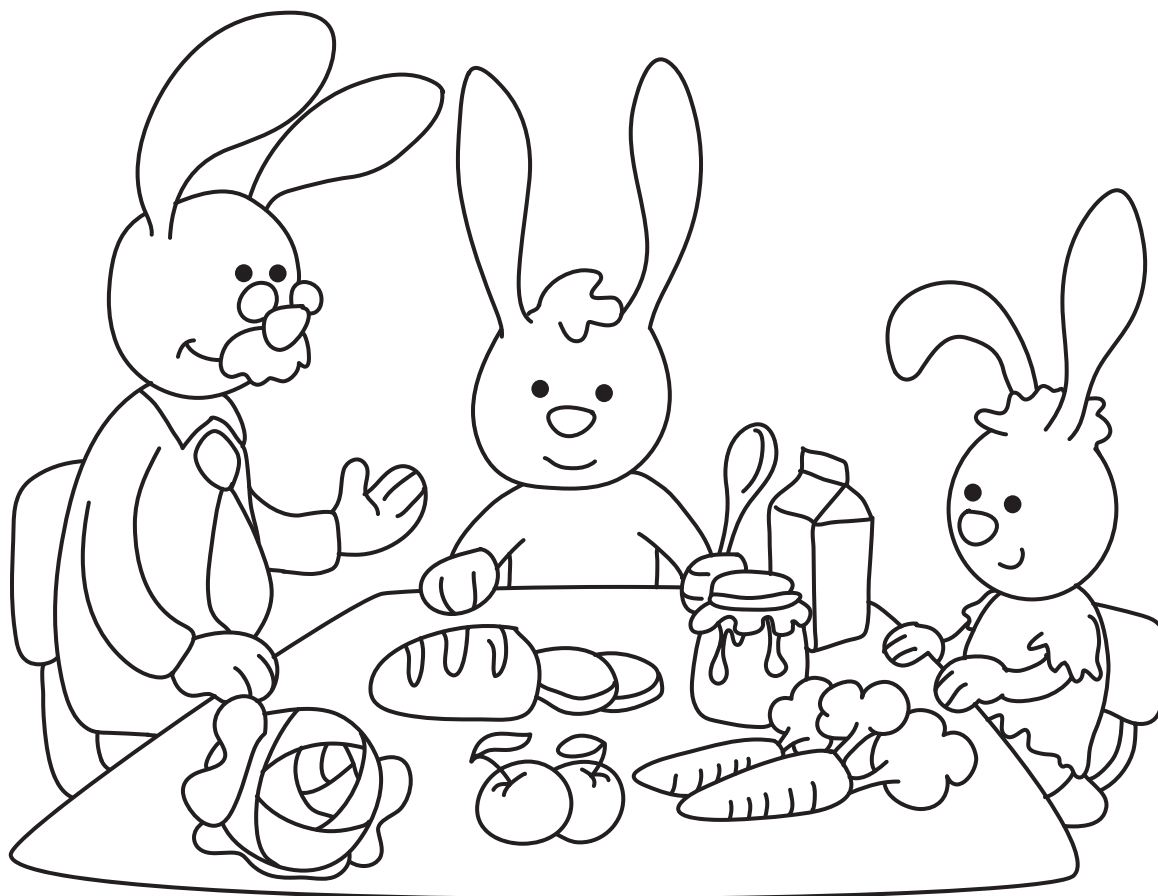


## **GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU JE POMEMBNO!**

Šolarji so po šolskem delu utrujeni, telesna dejavnost in sveži zrak pa to utrujenost zmanjšujeta. Gibanje utrjuje zdravje, zato naj se šolar telesno giba vsak dan vsaj eno uro.

**GIBAJMO SE SKUPAJ Z OTROKOM!**

# PREHRANA



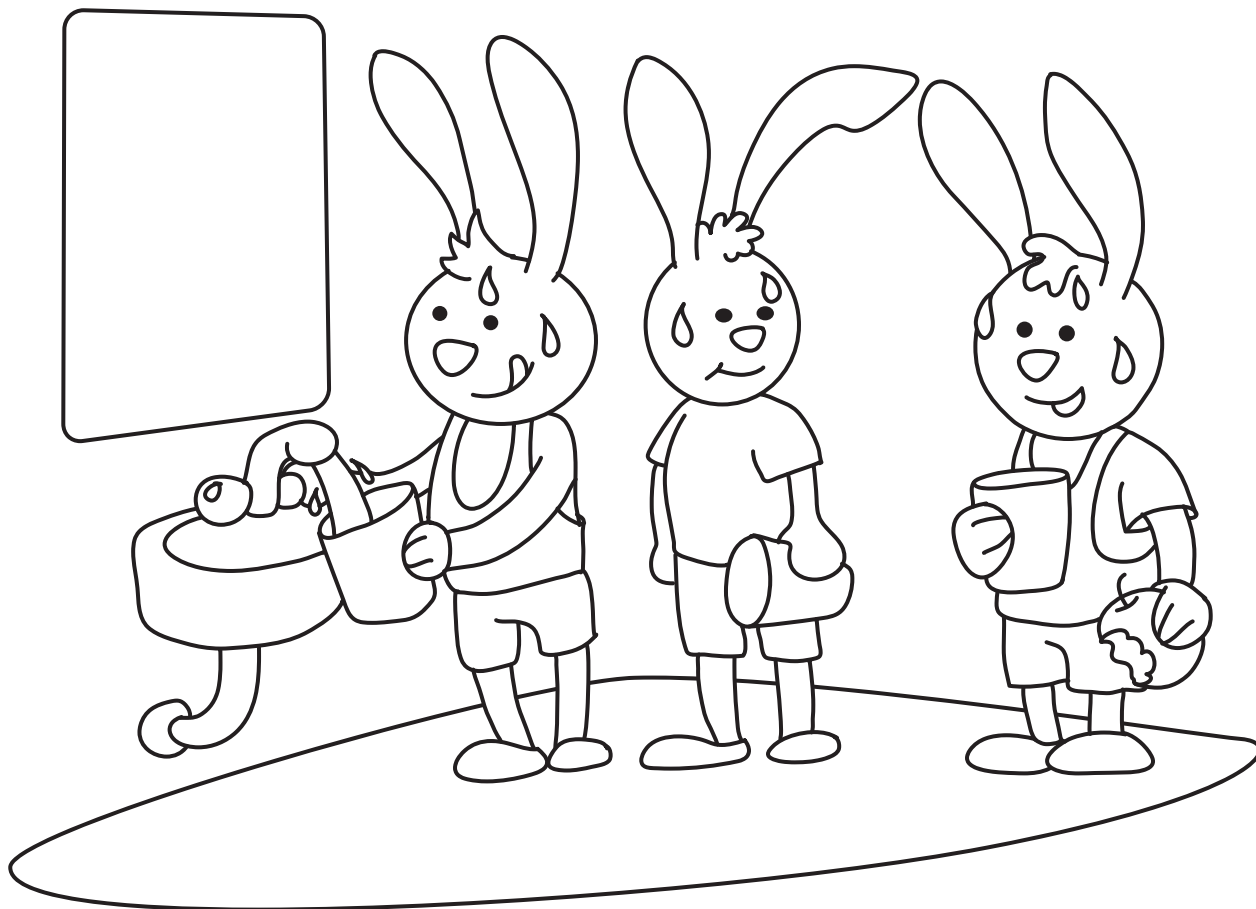
## **DOBER ZAJTRK – DOBER DAN!**

Šolar potrebuje pestro mešano prehrano za rast, razvoj in vsakodnevno delo. V prehrani ne sme manjkati sadja in zelenjave. Vztrajajmo pri redni prehrani (4-5 obrokov dnevno). Pomembno je, da šolar zajtrkuje vsak dan.

## **SKUPNI OBEDI BOGATIJO DRUŽINO.**

Hitra hrana in sladkarije naj bodo na jedilniku ob posebnih priložnostih, v kombinaciji s sadjem, zelenjavo in drugimi priporočenimi živili.

# PIJAČA



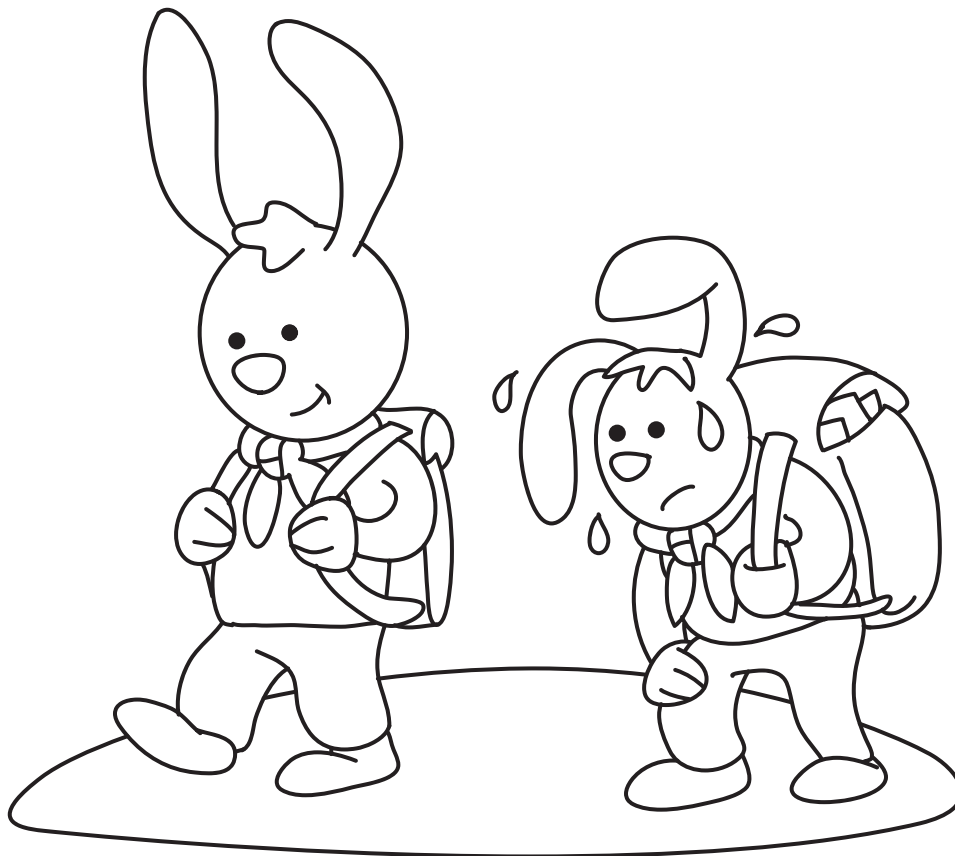
## ŠOLAR NAJ VSAK DAN SPIJE DO 1,5 LITRA TEKOČINE.

Šolarji med dejavnostjo pogosto pozabijo na žejo.

Že blaga dehidracija (izguba telesne tekočine) pomembno zmanjšuje učne sposobnosti ter povzroča utrujenost. Otroci ob prehodu v šolo potrebujejo do 1,5 litra tekočine na dan (ne le v napitkih, štejejo tudi juhe, sočno sadje in podobno). Priporočamo predvsem zdravstveno ustrezno pitno vodo in nesladkan čaj ter odsvetujemo sladke in gazirane pijače.

**POSKRBITIMO ZA REDNO UŽIVANJE TEKOČIN!**

# ŠOLSKA TORBA

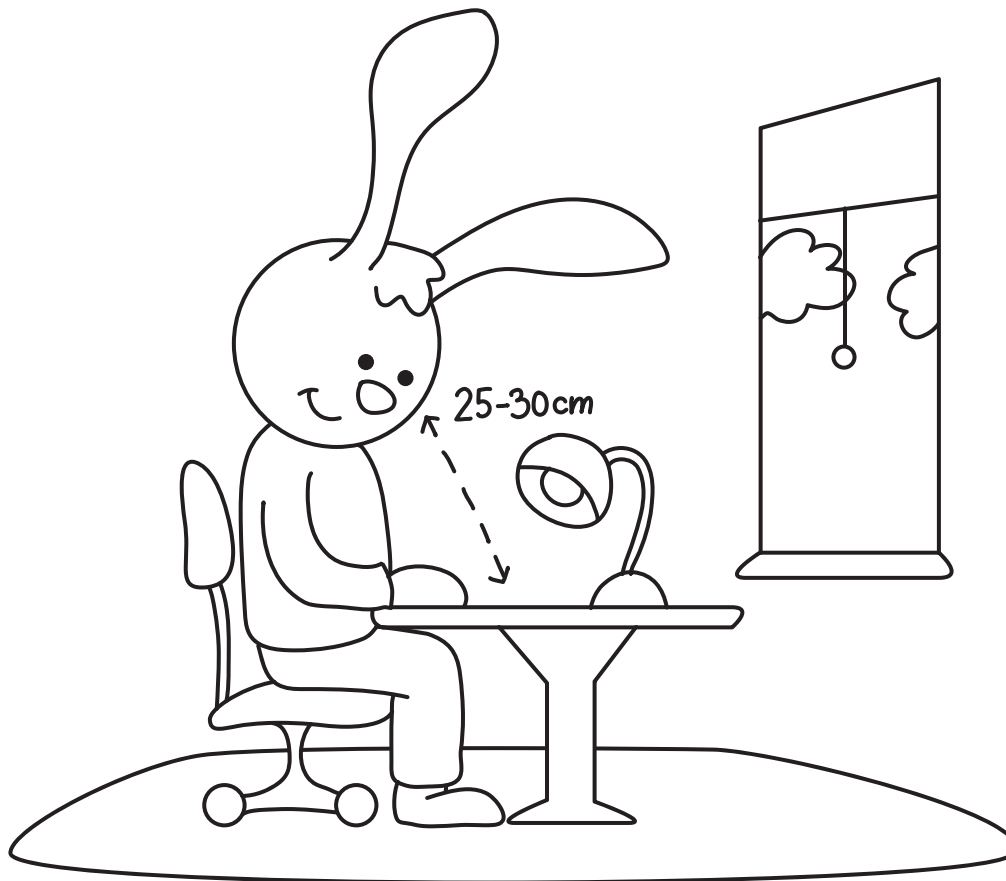


**ŠOLAR NAJ NE NOSI TORBE TEŽJE OD  
DESETINE SVOJE TELESNE TEŽE!**

Pretežka torba ogroža njegov zdrav razvoj.  
Torej: torba naj bo čim lažja, šolar naj jo nosi na hrbtu.  
Pomagajmo mu, da se jo bo naučil sam pripravljati.

**VZTRAJAJMO, DA NOSI V ŠOLO LE STVARI, KI JIH POTREBUJE TISTI DAN.**

# UČNI PROSTOR



## ŠOLAR POTREBUJE PRIMEREN DELOVNI PROSTOR TUDI DOMA.

Nepravilno sedenje neugodno vpliva na otrokov razvoj, njegovo držo in vid.

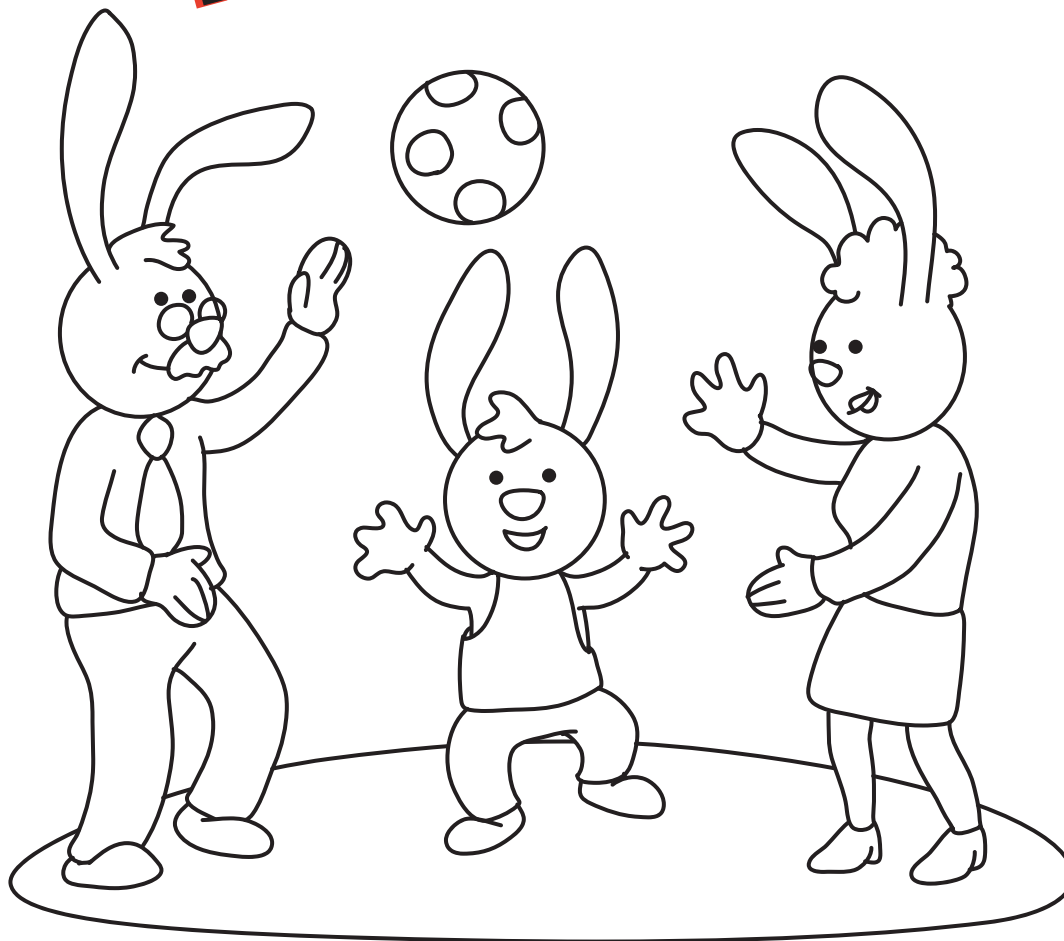
Stol naj bo visok toliko, da ima šolar stopala prosto položena na tla, klop pa toliko, da položi podlakti na klop brez, da bi dvignil ali spustil ramena oziroma se nagnil naprej.

Med sedenjem morajo biti oči od 25 do 30 cm oddaljene od mize.

**NE POZABIMO NA PRIMERNO SPLOŠNO OSVETLITEV PROSTORA IN OSVETLJENOST DELOVNE POVRŠINE!**



# PROSTI ČAS



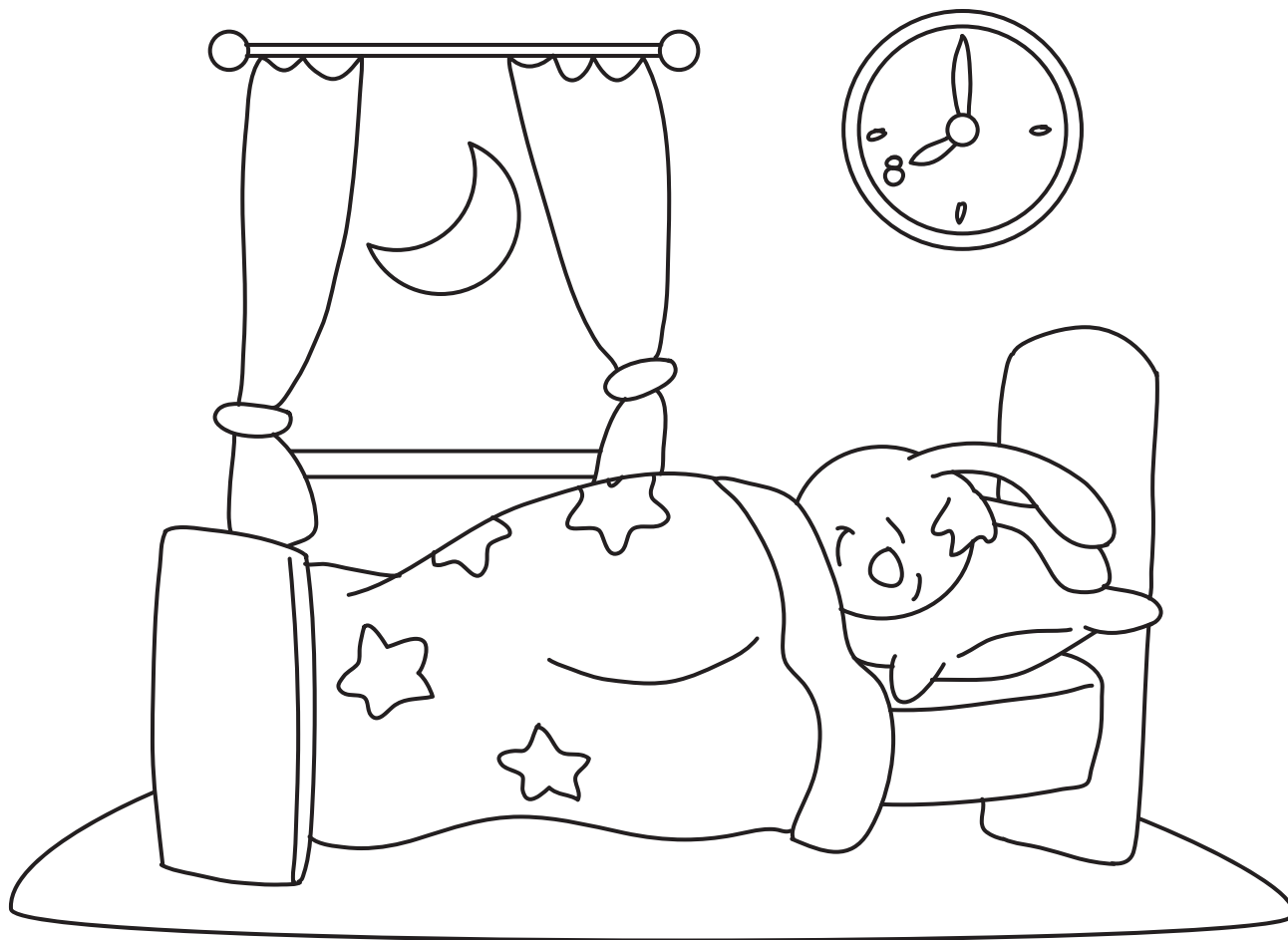
## PROSTI ČAS NAJ ZAPOLNI IGRA.

Pomemben del otrokovega vsakdanjika je njegov prosti čas. Namenjen naj bo sprostitvi in igri z vrstniki in odraslimi. Preko igre se uči veščin, ustvarjalnega mišljenja, pomembnih socialnih spretnosti in pravil v medsebojnih odnosih.

Ne dovolimo, da je šolar predolgo pred televizijo ali računalnikom, vključimo ga v domača opravila.

**ORGANIZIRANE INTERESNE DEJAVNOSTI NAJ BODO OTROKOM IN STARŠEM V VESELJE, NE V BREME.**

# POČITEK

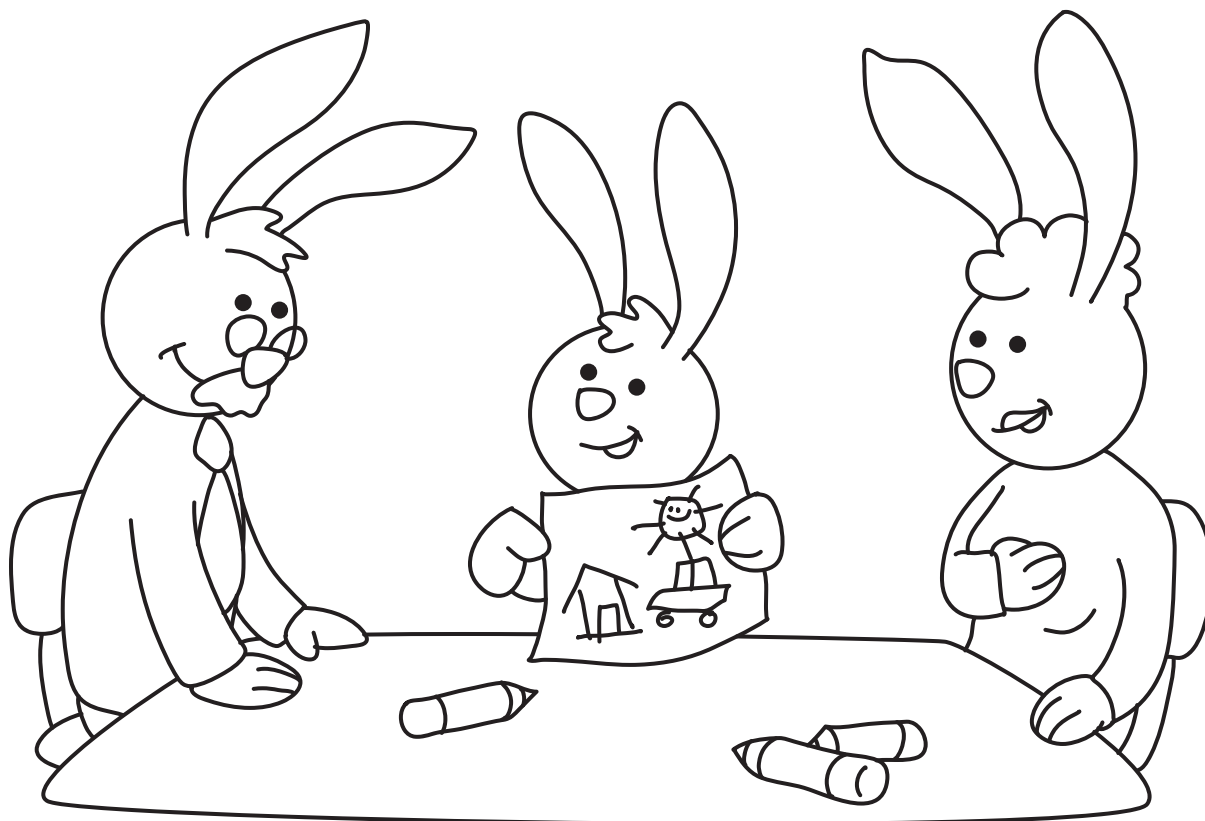


## ŠOLAR POTREBUJE DOVOLJ POČITKA IN SPANJA.

Za optimalno rast in razvoj, obvladovanje dnevnih obveznosti in uživanje v sproščujočih dejavnostih potrebuje šolar dovolj spanja. Prostor za spanje naj bo miren, primerno zračen in primerne temperature (20°C).

**ZASPAL NAJ BI DO 21. URE IN SPAL 9 DO 10 UR.**

# DRUŽINSKO ŽIVLJENJE



## ZADOVOLJEN OTROK – ZDRAV IN USPEŠEN OTROK!

Vsak dan si vzemimo čas za pogovore s šolarjem.  
Z njim se pogovarjamo o lepih in manj lepih doživetjih v šoli  
ter »njegovih problemih«, tudi če se nam zdijo nepomembni.  
Preverimo tudi ali je naredil domačo nalogo in se pripravil za naslednji dan.

**POKAŽIMO ZANIMANJE ZA TO, KAR NAM PRIPOVEDUJE.**

# ZAJČKOVA POT

# V ŠOLO



IVZ RS

---

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE

---

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija

Gradivo je delno povzeto po zloženki V šolo (izdal IVZ); **Avtorice besedila:** Slavica Babič, Mojca Bevc Stankovič, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Helena Jeriček, Helena Koprivnikar, Vesna Pucelj, Jožica Prendžov; **Recenzija:** Polona Brcar, Mateja Rok Simon; **Izdajatelj:** Inštitut za varovanje zdravja RS; **Oblikovanje:** Gorazd Učakar, udia., Zlatko Levačič, Smart-Art d.o.o.; **Tisk:** Tiskarna in knjigoveznica Radovljica, 2006; Tisk je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS