



TRONDHEIM KOMMUNE

# МУНИЦИПАЛИТЕТ ТРОНХЕЙМА

Информация от школьной системы здравоохранения

## НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА

Учёба в школе и здоровье



# О системе здравоохранения в школе:

Система здравоохранения в школе объединяет представителей нескольких профессий и состоит из медсестры, физиотерапевта, школьного врача и эрготерапевта. Мы тесно сотрудничаем с педагогическим составом. Мы сотрудничаем в вопросах профилактики и мер, укрепляющих здоровье. Работники школьной системы здравоохранения/медсестра обязаны хранить профессиональную тайну. Это означает, что медсестра должна получить согласие родителей или опекунов перед тем, как делиться информацией о здоровье ребёнка с сотрудниками школы

**Наша цель – продвижение хорошего физического, психического и социального здоровья среди детей и юношества.**

**Школьная система здравоохранения работает согласно “Предписания по профилактической и укрепляющей здоровье работе службе здравпунктов и школьной системы здравоохранения”.**

**В этой брошюре мы собрали информацию, которая может быть полезна для школьника и его родителей или опекунов. Информация основывается на “Национальных руководящих принципах функционирования здравпунктов и системы школьного здравоохранения”.**



# Содержание

- **Начало учебного года:**

- Успевание, хорошее настроение и отношения в школе
- Начинающему в школе – интересный переходный этап в жизни
- Роль родителей и ежедневная рутина
- Воспитание и права детей
- Некоторые вопросы для самоанализа

i

- **Советы о физическом здоровье:**

- Сон
- Питание и зубная гигиена
- Удовольствие от движения и неподвижный образ жизни

- **Безопасность в начале учебного года**



# Постоянная программа системы школьного здравоохранения

- Первый класс:** индивидуальная беседа/обследование учащихся первого класса медсестрой и школьным врачом. Все получают приглашение на беседу о здоровье/обследование в течение школьного года.
- Второй класс:** прививки (дифтерит, столбняк, коклюш, полиомиелит).
- Третий класс:** день здоровья с медсестрой, физиотерапевтом, эрготерапевтом и учителями класса и сотрудниками группы продлённого дня. Измерение роста.
- Пятый класс:** уроки и беседы о пубертете.
- Шестой класс:** прививки (свинка, корь, краснуха)
- Седьмой класс:** прививка (папилломовирус человека)

В дополнение к постоянной программе, служба школьного здравоохранения сотрудничает с коллективом школы о мерах, которые продвигают хорошую среду для физического развития и обучения психосоциальным навыкам. Меры могут применяться как общего порядка, так и на уровне группы или индивидуально. Все родители или опекуны и ученики школы также могут напрямую связываться с медсестрой. Что касается постоянной программы в средней школе, то вы получите дополнительную информацию по этому вопросу, когда ребёнок начнёт ходить в среднюю школу.



# Усвоение материала, хорошее настроение и отношения

Родители и опекуны, сотрудники школы, друзья, игра, окружающая среда, услуги сферы благосостояния и средства массовой информации влияют на здоровье, настроение и обучение детей. Ребёнок должен хорошо себя чувствовать, чтобы хорошо усваивать учебный материал. Исследования показывают, что ребёнку важно чувствовать принадлежность к чему-то. Быть частью чего-то большего, иметь наполненные смыслом задачи и быть значимым продвигает мотивацию и усвоение материала у детей.



## Тому, кто начинает учебный год

Начало учебного года – это веха для детей, родителей и опекунов, но это также может быть серьезным переходом от детского сада, и важно не забывать следующее:

- это серьезный переход от активной жизни в детском саду
- короткие промежутки концентрации внимания (примерно 10-12 минут)
- потребность часто брать паузы
- в детях живёт радость от движения, которую мы должны принимать во внимание
- дети любопытны и любят исследовать
- дети развиваются в сотрудничестве с другими (социальная компетентность)

# Роль родителей и ежедневная рутина

То, как себя чувствуют родители или опекуны, влияет на ребёнка. Важно реагировать и подтверждать чувства ребёнка.

Все родители и опекуны иногда делают ошибки. Важно впоследствии об этом поговорить с ребёнком, и иногда родители или опекуны должны извиниться перед ребёнком.

Ссылка на фильм: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

## Воспитание и права детей

В Норвегии запрещены все формы насилия в воспитании детей.

### Примеры физического насилия:

Шлёпать, щипать, толкать, бить.

### Примеры психического насилия:

Слова или высказывания, которые оскорбляют, пугают, унижают или звучат презрительно.

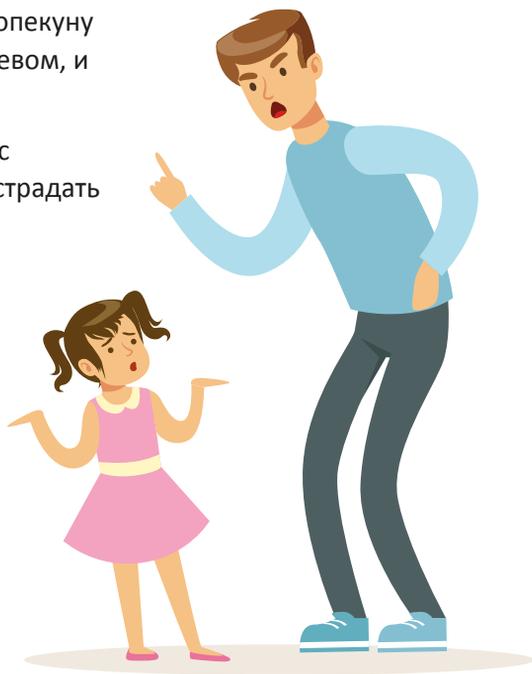
Трудно ли вам как родителю или опекуну справиться с раздражением и гневом, и страдают ли от этого дети?

Есть другие способы справиться с эмоциями, чем заставлять детей страдать от них.

Свяжитесь с медсестрой или Службой детей и семьи по месту вашего жительства, и они смогут предложить вам индивидуальные или групповые консультации.

### Контактную информацию

ищите на сайте школы или муниципалитета.



## Некоторые вопросы для самоанализа:

- Как мы говорим с детьми о школе и других детях и семьях?
- Что делать, чтобы добиться хорошего сотрудничества между школой и семьей?
- Почему дружба и вовлечение других так важны?
- Как познакомиться с другими родителями или опекунами?
- Как быть хорошим примером для детей?
- Хорошие гигиенические привычки, что это?

Родители и опекуны – это важнейшая опора в жизни детей, причём не только собственных детей, но и других детей.

Как можем мы вместе создать хорошую инклюзивную среду для детей?

Посмотрите видео “Как взрослые создают дружбу”:

<https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



## Сон и привычка ко сну

Дети в возрасте пяти-шести лет должны спать 10-12 часов ночью. Создавайте хорошие привычки, которые дадут достаточно сна. Солнце и дневной свет помогают установить стабильный режим дня. Будьте больше на улице, особенно до обеда. Физическая активность дает лучший сон.

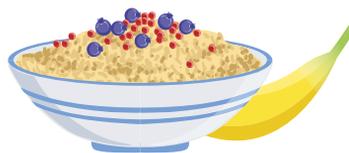
Снижайте ритм, используя регулярные, спокойные и позитивные привычки каждый вечер. Избегайте активной игры и сидения перед экраном компьютера, игровой установкой и мобильным телефоном перед тем, как ложиться спать. Ложитесь спать в одно и то же время. Спальня должна быть зоной, свободной от электронных приборов, в ней должно быть темно и не слишком жарко.



# Питание

И дети, и взрослые должны разнообразно питаться с хорошим балансом между содержанием энергии и количеством еды.

- Советуем есть много фруктов, овощей и ягод. Ешьте рыбу и как основное блюдо, и на бутербродах.
- Питайтесь регулярно и планируйте приемы пищи в одно и то же время в обычные дни.
- Регулярные приемы пищи дают лучшее пищеварение, мы избегаем слабости и слишком больших перепадов в содержании сахара в крови.



Здесь вы можете дополнительно ознакомиться с советами о правильном питании от Директората здравоохранения:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

Школьникам нужно есть завтрак и приносить с собой в школу еду (включая фрукты и овощи).

Здесь вы найдёте хорошие советы о том, как приготовить бутерброды для школьной еды:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



# Здоровые зубы

Рекомендуется чистить зубы один раз утром и один раз вечером. Рекомендуется использовать зубную пасту с содержанием фтора. Родители или опекуны должны помогать детям чистить зубы или наблюдать за процессом чистки зубов до тех пор, пока у ребёнка не сложится моторика для того, чтобы чистить зубы самостоятельно, примерно до возраста 10 лет.

Избегайте промежуточных приемов пищи, которая содержит продукты и напитки с содержанием сахара. Избегайте также часто принимать напитки и еду, содержащие углекислый газ и кислоту (например, сок, кислые конфеты и прохладительные напитки). Пейте воду для утоления жажды.

Здесь вы можете больше прочитать об уходе за зубами у детей в возрасте от шести до 12 лет: <https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



# Радость от движения и неподвижный образ жизни

Дети должны вести активный образ жизни, делать то, что им нравится, и то, что их радует. Мы призываем к физической активности, занятиям спортом и тренировкам, которые дают радость и чувство удовлетворения. Директорат здравоохранения рекомендует 60 минут физической активности каждый день, активности, которая поднимет ваш пульс, разогреет и заставит пропотеть. У детей есть потребность брать частые паузы от деятельности, при которой они пассивно сидят на одном месте. Нужно сокращать время, проводимое перед экраном компьютера, телевизора, мобильного телефона.



Здесь вы можете дополнительно ознакомиться с советами, которые дает Директорат здравоохранения.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.

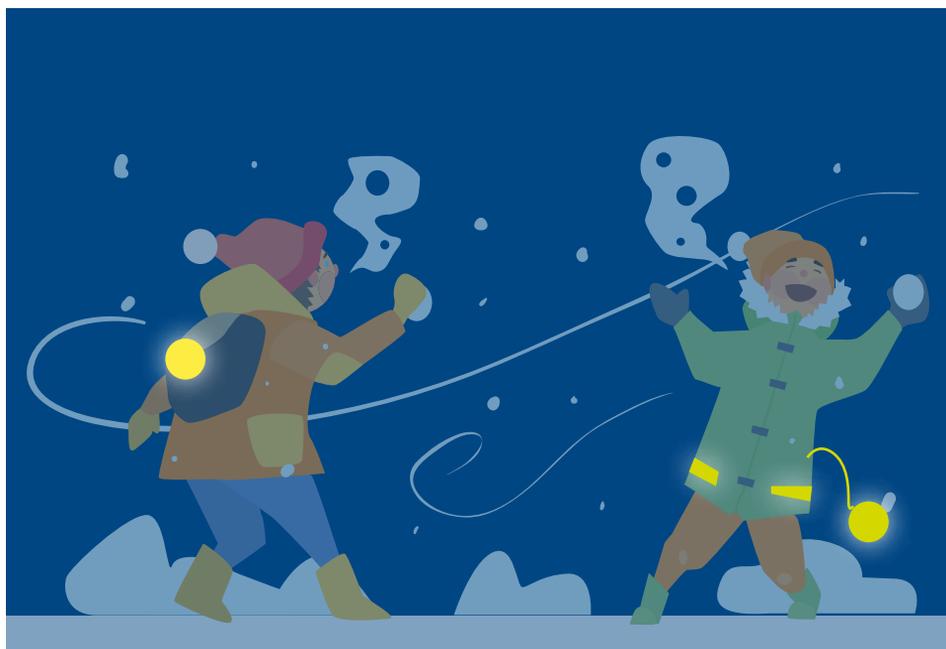


# Безопасность в начале учебного года



“Среда жизнедеятельности детей и безопасность”, [www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo](http://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo) и “Если ребёнок повредил себя” [www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade](http://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade) – две полезные брошюры.

Мы хотим напомнить о важности того, чтобы дети использовали шлем, когда они катаются на велосипеде, и отражатель, когда они передвигаются в темноте.



“Дети не выбирают своих родителей, братьев и сестёр, детский сад, школу или соседей. Тем не менее, воспитание детей и юношества – это не игра, это наша общая ответственность”.

(Stein, saks, papir- en strategi for å bygge sterke Barnefellesskap, 2018)  
[Камень, ножницы, бумага – стратегия строительства устойчивого сообщества детей, 2018]



## Контактная информация медсестры

Смотрите веб-сайт школы об информации о системе школьного здравоохранения для вашего ребёнка. Свяжитесь с медсестрой в школе, где учится ваш ребёнок, если вам нужно получить дополнительную информацию.