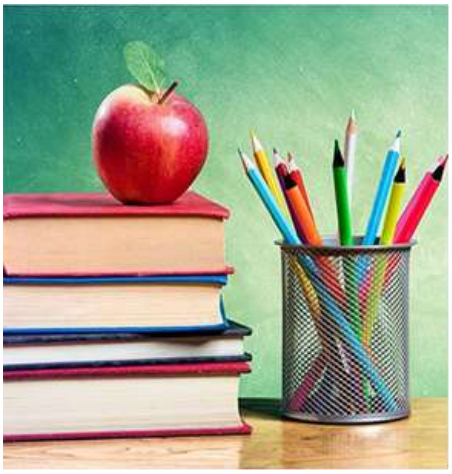

15 СЕПТЕМВРИ НАЧАЛОТО НА УЧЕБНАТА ГОДИНА

Уважаеми родители,

С настъпването на новата учебна година е важно да осигурим здравословна и безопасна среда за децата. Ето някои важни насоки, които ще ви помогнат в грижите за вашето дете:

✅ 1. Здравословен режим на сън и хранене

- Възстановете редовния режим на сън поне седмица преди началото на учебната година (8–10 часа сън на нощ).
- Осигурете пълноценна закуска всяка сутрин.
- Стремете се към балансирано хранене през деня- включвайте плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и белтъчини.
- Ограничете приема на сладки храни и напитки, особено между храненията.
- Насърчавайте пиенето на вода вместо сокове или газирани напитки.

✅ 2. Хигиенни навици

- Напомняйте на децата да мият ръцете си често- особено преди хранене и след ползване на тоалетна.
- Научете ги да използват салфетка или лакът при кашляне и кихане.
- Осигурете лични принадлежности- бутилка с вода, кърпички, гребен и др. Децата трябва да мият зъбите си **два пъти дневно- сутрин и вечер** с флуоридна паста.
- Използвайте подходяща четка за възрастта и я сменяйте на всеки 2–3 месеца.
- Следете дали почистването е ефективно – понякога децата имат нужда от помощ или напомняне.

✅ 3. Безопасност и превенция

- Уверете се, че децата познават основните правила за движение по пътищата.
- При възможност, придружавайте децата до училище през първите дни.
- Ако детето пътува с градски транспорт — припомнете му правилата за поведение в автобуса.

✅ 4. Медицински прегледи и имунизации

- Направете профилактичен преглед преди началото на учебната година.
- Проверете дали всички задължителни имунизации са направени според календара.
- Препоръчително е децата да посещават стоматолог **поне два пъти годишно**, дори и да нямат оплаквания.
- Ранното откриване на кариеси или проблеми със захапката позволява лесно и ефективно лечение.
- Силанизирането представлява **покриване на дълбоките дъвкателни повърхности на**

постоянните зъби (най-често първите кътници) със специален защитен лак (силант), който **предотвратява задържането на храна и бактерии**.

- Процедурата е **безболезнена, бърза и напълно безопасна**.
- Силанизиране обикновено се извършва **между 6 и 9 години**, веднага след пробива на първите постоянни зъби.
- За въпроси се обърнете към личния си стоматолог или към училищния медицински специалист.
- Ако детето има хронично заболяване или алергии — уведомете класния ръководител и училищния/детския медицински специалист.

😁 5. При признаци на заболяване

- Не изпращайте детето на училище/детска градина при симптоми като температура, кашлица, хрема, повръщане или обрив.
- Уведомявайте своевременно медицинското лице и класния ръководител при потвърдено заболяване.

🤲 6. Психологическа подкрепа

- Разговаряйте с децата за техните емоции, очаквания и притеснения относно училището.
- Осигурете спокойна и подкрепяща атмосфера у дома.
- При нужда, потърсете съдействие от училищен психолог или специалист.
- Поддържайте редовна комуникация с училищния лекар или медицинска сестра относно състоянието на детето.
- Сътрудничеството между родители, учители и здравни специалисти е ключово за здравето и благополучието на децата. Благодарим ви за съдействието!

!!! Като родители е важно да сме информирани за първите промени в поведението на децата ни, ако са се сблъскали с „изпитанието дрога“
Ето за какво да внимаваме:

- Необичайно агресивно поведение, внезапни промени в настроението;
- Драстични промени на апетита, необичайно сънливо или замаяно състояние;
- Бледа кожа на лицето, разширени зеници, повишено изпотяване, напукани устни;
- Постепенна загуба на интерес към учение, хоби, спорт и приятели;
- Прекомерна приказливост, без логика и смисъл, потайно поведение, лъжи, изчезване на пари и вещи;
- Необичайни предмети като смачкани парчета от фолио, домашно направена лула (наргиле), петна по дрехите, остатъци от растителна маса или бял прах;

Да не забравяме, че употребата на райски газ, енергийни напитки, ел. устройства за пушене и други психоактивни вещества води до рискове за здравето на нашите деца!

🎓 Грижата за децата днес е инвестиция в тяхното здраве и самочувствие утре. Нека заедно създадем основа за здравословни навици и сияйни усмивки!
С пожелания за здрава и успешна учебна година!

РЗИ - Русе продължава да провежда здравно-образователни лекции, с които да запознава подрастващите в русенските училища и детските градини с ползите от здравословния начин на живот, опасностите на пътя и спазването на правилата за безопасност на движението и други важни здравни теми.