

ÎNAPOI LA ȘCOALĂ



Checklist

Pentru un început sănătos

Înainte de rechizite,
verificăm și lucrurile
care contează pentru
sănătatea copilului.



----- Vezi mai departe care sunt ----- ➔

INSP.GOV.RO



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



IGIENA PERSONALĂ

Obiceiuri mici pentru o protecție mare

Întrucât igiena și sănătatea merg mână în mână,
reamintiți-le copiilor regulile de igienă zilnică:



- Spălați-vă mâinile timp de **20 de secunde**, cu apă și săpun, în special înainte de masă, după folosirea toaletei, când intrați în casă și după atingerea animalelor.



- Acoperiți gura și nasul când tușiți sau strănutați, cu un șervețel sau în pliul cotului.



- Nu împărțiți obiectele personale cu ceilalți.



- Mențineți igiena corporală, a unghiilor, hainelor și cavității orale.



Igiena corectă a mâinilor contribuie
la prevenirea răspândirii infecțiilor.





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

#ÎnapoiLaȘcoală

VACCINAREA

**Vaccinurile la zi sunt
un pas important pentru sănătate**



Verificați **Calendarul Național
de Vaccinare** pe site-ul
insp.gov.ro



Dacă există doze restante,
discutați cu medicul de familie
despre recuperarea acestora.



Vaccinarea protejează copilul
și contribuie la protejarea
comunității împotriva bolilor
prevenibile prin vaccinare.

2

Insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

#ÎnapoiLaȘcoală

GHIOZDANUL



Un ghiozdan potrivit
îi susține fiecare pas.



Încurajați copilul să îl poarte
pe ambii umeri și să ia la școală
doar ceea ce este necesar.

ȘTIAȚI
CĂ?

Greutatea conținutului
ghiozdanului nu trebuie să
depășească

10%

din greutatea copilului.

(Ordinul MS nr. 1456/2020, art. 30)



Marginea de sus
la nivelul
umerilor



Nu mai lat
decât
umerii



Marginea de jos
la nivelul
șoldurilor

CARACTERISTICI RECOMANDATE



Barete
ajustabile



Suport lombar
buret



Întăritură
pe 3 laturi



Greutatea se
repartizează
corect pe spate



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

#ÎnapoiLaȘcoală

SĂNĂTATEA OCHILOR



O vedere bună
ajută la învățare



Observați dacă copilul
închide parțial ochii, apropie
foarte mult cartea sau caietul
ori întâmpină dificultăți
la citirea de la distanță.



Dacă observați astfel de semne,
programați un **consult
oftalmologic**.



Copiii de vârstă școlară cu
deficiențe de vedere pot, să
aibă niveluri mai scăzute de
performanță școlară.



[https://www.who.int/news-room/
fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment)

4

Insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită





ALIMENTAȚIA

Un pachetel sănătos
pentru o zi bună!



Alegeți alimente variate,
cât mai puțin procesate:
fructe, legume, cereale
integrale și surse de proteine.



$\frac{1}{2}$

LEGUME
ȘI FRUCTE

$\frac{1}{4}$

PROTEINE
(CARNE/LACTATE)

$\frac{1}{4}$

CEREALE
INTEGRALE



$\frac{1}{2}$

LEGUME
ȘI FRUCTE

$\frac{1}{4}$

PROTEINE
(CARNE/LACTATE)

$\frac{1}{4}$

CEREALE
INTEGRALE



Apa este alegerea
potrivită pentru hidratare,
iar alimentele și băuturile
bogate în zahăr, sare și
grăsimi nesănătoase
trebuie limitate.



$\frac{1}{2}$

LEGUME
ȘI FRUCTE

$\frac{1}{4}$

PROTEINE
(CARNE/LACTATE)

$\frac{1}{4}$

CEREALE
INTEGRALE



$\frac{1}{2}$

LEGUME
ȘI FRUCTE

$\frac{1}{4}$

PROTEINE
(CARNE/LACTATE)

$\frac{1}{4}$

CEREALE
INTEGRALE



SOMNUL



Somnul de calitate susține dezvoltarea armonioasă a copilului.



Stabiliți o rutină de somn și o oră de culcare pe care să le mențineți atât în timpul școlii, cât și în vacanțe.



Copiii cu vârsta între 3 și 5 ani ar trebui să doarmă **10–13 ore** în 24 de ore (inclusiv somnul de zi).



Copiii cu vârsta între 6 și 12 ani ar trebui să doarmă **9–12 ore** în 24 de ore.



<https://aasm.org/advocacy/position-statements/child-sleep-duration-health-advisory/>





ACTIVITATEA FIZICĂ REGULATĂ



**Mai multă mișcare,
mai multă energie !**



**Încurajați copilul să fie
activ în fiecare zi:**
mers pe jos, joacă,
bicicletă, dans sau sport.



Copii și adolescenți
cu vârsta cuprinsă între 5 și 17 ani



- Cel puțin **60 de min.** de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă zilnic.



Sunt recomandate activități care întăresc mușchii și oasele, de cel puțin **3 ori pe săptămână.**

<https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>





ÎNCĂLȚĂMINTEA



**Pantofii potriviți
contează zilnic!**



Încălțăminte nepotrivită
poate afecta confortul,
mersul și dezvoltarea
naturală a piciorului.



Verificați dacă încălțăminte
este potrivită ca lungime
și lățime și permite
mișcarea liberă a degetelor.



Încălțăminte trebuie să
respecte forma naturală
a piciorului și să ofere
suficient spațiu pentru degete.

