

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Warto chodzić na lekcje WF i jeść zdrowe drugie śniadanie w szkole

Nawet taka choroba jak cukrzyca nie zwalnia z lekcji wychowania fizycznego. Warto jeść w szkole zdrowe drugie śniadania, a plecak szkolny powinien być ergonomiczny i obciążony maksymalnie do 5 kg - zalecają specjaliści Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego (USK) we Wrocławiu.

Dr Krzysztof Kołtowski z USK zwrócił uwagę, że dziecko idzie do szkoły z ciężkim plecakiem i siedzi tam godzinami, siedzenie po 45 minut na lekcji to naprawdę duże obciążenie dla kręgosłupa.

- To jest diametralna zmiana w porównaniu do okresu wakacyjnego, gdzie jest zdecydowanie więcej ruchu na świeżym powietrzu. Dlatego warto wybrać odpowiedni, ergonomiczny plecak i sprawdzić, czy nie jest zbyt ciężki. Często uczniowie noszą na plecach rzeczy zupełnie zbędne, a do tego plecaki o zakładają je na jedno ramię – powiedział ortopeda i traumatolog z oddziału chirurgii dziecięcej.

Specjalista podkreślił, że trzeba zwrócić uwagę na to, żeby stelaż był wzmocniony, koniecznie trzeba go nosić równomiernie, rozkładając ciężar symetrycznie na dwóch ramionach, a szelki muszą być odpowiednio dopasowane do sylwetki. Plecak nie powinien ważyć więcej niż pięć kilogramów.

Z badań biomechanicznych wynika, że kręgosłup w odcinku lędźwiowym jest najbardziej obciążony właśnie w pozycji siedzącej, dlatego tak ważne są krótkie przerwy w czasie zajęć choćby na szybkie wyprostowanie się, odgięcie do tyłu i rozciągnięcie. Warto też pamiętać, aby przerwy między lekcjami wykorzystywać na chodzenie, a nie siedzenie pod ścianą.

- Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego, o ile to nie jest uzasadnione medycznie na przykład z powodu urazu, to nie jest dobry pomysł. Trzy godziny zajęć fizycznych w szkole, to idealny czas dla zdrowia - dodał ortopeda.

- Jeśli dajemy dziecku do szkoły kanapki, to pieczywo powinno być pełnoziarniste, a w śniadaniówce powinny znaleźć się też pokrojone warzywa czy owoce – wyliczył diabetolog Olgierd Drózd z kliniki chorób wewnętrznych.

Ważne też jest, by dziecko miało ze sobą coś do picia, bo w szkole spędzi co najmniej kilka godzin.

Specjalista zaznaczył, że rozwój technologii ułatwił dzieciom z cukrzycą typu pierwszego udział w zajęciach lekcyjnych, czy w aktywności fizycznej. Dziś uczniowie z cukrzycą nie muszą kłuć się kilka razy dziennie, żeby kontrolować poziom cukru. Sensory monitorowania glikemii w czasie rzeczywistym przesyłają na telefon poziom cukru we krwi. Urządzenie wskazuje też tendencje i alarmuje, jeśli poziom jest zbyt niski.

- To rozwiązanie daje poczucie bezpieczeństwa uczniom, rodzicom i nauczycielom, którzy mają czas, aby odpowiednio zareagować w alarmowej sytuacji. W przypadku, kiedy dziecko jest przytomne, zalecane jest przyjęcie 15 gramów węglowodanów, to może być nawet słodki sok, batonik czy cukierek. Po 15 minutach trzeba sprawdzić poziom cukru i jeśli się unormował, to jest po problemie – wyjaśnił.

Cukrzyca nie jest powodem do zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego, także osoby z osobistymi pompami insulinowymi, mogą normalnie uczestniczyć w zajęciach. Wysiłek fizyczny dobrze wpływa na poziom cukru, trzeba jedynie dostosować dawki insuliny, tak, aby nie doprowadzić do hipoglikemii.

Katarzyna Nowak, specjalistka psychoterapii dzieci i młodzieży z Kliniki Psychiatrii USK podkreśliła, że podczas pierwszych dni, tygodni w szkole należy znaleźć czas dla dziecka, pytać i aktywnie słuchać, nie oceniać i nie komentować i co bardzo ważne, zadeklarować wsparcie.

- Nie należy bagatelizować dziecięcych obaw, nawet jeśli nam wydają się błahe, niepotrzebne czy nierealne. Rolą opiekunów jest zaproszenie do rozmowy, wspólne rozwiązywanie pojawiających się problemów oraz zachęcenie dziecka do otwarcia się na nowe doświadczenia. Warto także przećwiczyć potencjalne, trudne sytuacje. To może być odegranie scenki z udziałem dziecka, tak aby wiedziało, jak odpowiedzieć na ewentualną krytykę czy przejaw dezaprobaty – podkreśliła ekspertka.

<https://laboratoria.net/edukacja/32578.html>

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**