

Λάρισα 10-09-2025

ΚΟΙΝΟ ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ & ΕΝΩΣΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ ΛΑΡΙΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Μυστικά για την επιστροφή και τις επιτυχίες των παιδιών στο σχολείο!!!

Η επιστροφή στο σχολείο είναι σημαντική περίοδος προσαρμογής όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά και για τους γονείς τους.

Τα θέματα που χρειάζονται χειρισμό είναι πολλά και οι πληροφορίες που πρέπει να αφομοιωθούν ακόμη περισσότερες.

Ωστόσο είναι σημαντικό να κάνουμε μια ανασκόπηση μερικών ζητημάτων που οι γονείς δεν πρέπει να ξεχνούν:

- 1. Γονείς προσοχή:** Η ενεργός συμμετοχή σας στη σχολική ζωή των παιδιών σας, οδηγεί σε ψηλότερες αποδόσεις, ευρύτερη μάθηση και καλύτερη κοινωνική τους εξέλιξη.
- 2. Η σχολική χρονιά είναι για τα παιδιά, ευαίσθητη περίοδος όπου η διατροφή, ο ύπνος, οι συναναστροφές με φίλους, οι δραστηριότητες και η οικογενειακή ζωή έχουν τεράστια σημασία για τη μάθηση, τη μνήμη, την απόδοση και τη συνολική τους πρόοδο.**
- 3. Γονείς προσέξτε:** Η έλλειψη ύπνου σε παιδιά είναι συχνή αιτία κούρασης, μειωμένης μνήμης, χαμηλής σχολικής απόδοσης και σοβαρών ατυχημάτων. Παιδιά σχολικής ηλικίας χρειάζονται τουλάχιστον 9 ώρες ύπνου κάθε βράδυ.
- 4. Το πρόγευμα αυξάνει την απόδοση στο σχολείο και στην εργασία. Βελτιώνει τη μνήμη και ικανότητα μάθησης λόγω αύξησης κατά το πρωινό της γλυκόζης αίματος.**
- 5. Προσοχή στην ακοή!** Ακόμη και ήπια προβλήματα ακοής των παιδιών μειώνουν τη σχολική απόδοση τους. Παιδιά σχολικής ηλικίας πρέπει να ελέγχονται για την ακοή.
- 6. Γνωρίζετε ότι 1 στα 5 παιδιά σχολικής ηλικίας πάσχουν από προβλήματα όρασης που δεν έχουν ανιχνευθεί; Όλα τα παιδιά πρέπει να εξετάζονται για τα μάτια κατά περιόδους.**
- 7. Εξίσου σημαντική είναι και η στοματική υγιεινή των παιδιών! Η έναρξη της σχολικής χρονιάς μπορεί να αποτελέσει μια αφορμή για προληπτικό οδοντιατρικό έλεγχο.**

8. Γονείς μαζί με τη σχολική εκπαίδευση, μην αμελείτε να εκπαιδεύετε τα παιδιά σας στη σωστή διαχείριση του χρόνου και των χρημάτων τους. Είναι από τα καλύτερα εφόδια που θα τους δώσετε για όλη τη ζωή.

9. Μάθετε ότι 37% των παιδιών σχολικής ηλικίας παραπονιούνται για πόνους στην πλάτη τους. Οι σχολικές τσάντες δεν πρέπει να ξεπερνούν το 15% του βάρους του παιδιού.

10. Η αθλητική δραστηριότητα πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της σχολικής ζωής, ιδιαίτερα σε μια περίοδο που η παχυσαρκία αποτελεί σημαντική απειλή της υγείας των παιδιών μας!

ΚΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ!!!

ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΤΟΥ ΙΣΛ