




Retour a l'ecole ...

... en bonne santé 

Para más ejemplares e información.
Instituto de Salud Pública - Tno. 848 423450 <http://www.cfnavarra.es/isp/promocion>

2012 CONTIGO
AVANZAMOS



Gobierno
de Navarra

Le retour à l'école d'un enfant est un moment important et qui implique des changements et une adaptation de l'enfant aux horaires, au cadre et au rythme de vie. Cela engendre également le fait d'avoir d'autres relations et de relancer un effort intellectuel qui n'a pas été fait durant l'été.

Il est important pour les parents d'aborder la situation avec tranquillité avec leurs enfants, afin de leur permettre, peu à peu, une période d'adaptation et de leur proposer comment les aider à maintenir et à améliorer leur santé. Dans cette brochure nous offrons quelques considérations générales pour un retour à l'école de l'enfant sain et en bonne santé.



Retour a l'école ...

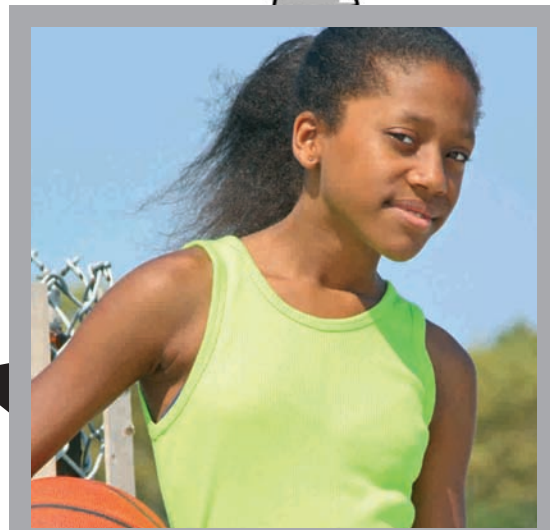
... en bonne santé



ALIMENTATION: Le plus sain est de manger de manière variée (il n'existe aucun aliment complet), et prendre chaque aliment en bonne quantité. Un bon déjeuner (fruits, lactés et pain, gâteaux ou céréales) favorise le travail intellectuel. Pour le déjeuner il est favorable de prendre un casse-croûte, fruits, yogourt ... mieux que les gâteaux ou pâtisserie industrielle.

EXERCICE PHYSIQUE: Faire de l'exercice physique régulièrement est nécessaire pour la croissance et le développement. Cela améliore la santé et le bien-être à tout âge et aide à prévenir d'éventuelles maladies. Chacun choisira le sport qui lui conviendra le mieux. On conseille d'entamer et de finir l'exercice de manière progressive. Nous pouvons encourager les enfants à marcher, à utiliser le vélo et à faire une activité parascolaire ou des jeux qui incluent des exercices.

HYGIÈNE DE LA PEAU: Il est important qu'elle soit propre et hydratée (douche, bain, crème). Les mains peuvent transmettre des infections. Nous conseillons de les laver avec de l'eau et du savon quand elles sont sales, avant de manger et après la sortie des toilettes, ainsi que de nettoyer les ongles et de les couper souvent. Il est important de laver les parties génitales : les filles, de l'avant vers l'arrière (et non l'inverse) pour s'essuyer le derrière et de derrière en avant après un pipi (également durant la période des règles). Pour les garçons, baisser la peau du prépuce et nettoyer la glande. Si de l'acné apparaît, laver les zones touchées avec du savon ou du gel et de l'eau tiède, deux fois par jour, et les sécher soigneusement. Parfois on requiert des produits spécifiques.



Retour a l'école ...

... en bonne santé



HYGIÈNE DU DOS: On conseille que les sacs à dos soient confortables et qu'ils ne pèsent pas trop lourd, et qu'ils soient correctement placés sur les deux épaules pour que le poids soit bien réparti.

En position assise, on recommande d'être maintenu dressé, avec le dos collé au dossier de la chaise, la table près de la chaise. Ne pas s'incliner pour lire, préférer utiliser un pupitre si c'est nécessaire.

HYGIÈNE DES CHEVEUX: Il est nécessaire de se laver les cheveux et de le répéter une à deux fois par semaine pour éviter la possible présence de puces, spécialement dans les jardins d'enfants et à l'école primaire. Le premier symptôme de présence de puces est généralement un persistant picotement.

Ils peuvent être vus principalement dans la nuque et derrière les oreilles. Il existe des produits pour leur traitement dans les pharmacies.

HYGIÈNE DENTAIRE: Laver les dents après avoir mangé, plus à fond à la nuit, avec une pâte avec fluor, est important pour maintenir les dents saines et pouvoir mastiquer correctement les aliments. Il est préférable de consommer peu de sucre (friandise, sucreries, glaces, seulement parfois) et faire contrôler les dents annuellement dans le Programme d'Attention Dentaire Infantile.



Retour à l'école ...

... en bonne santé

AFFECTIVITÉ ET SEXUALITÉ: Il est important d'apprendre à connaître, à accepter et à estimer son corps, reconnaître les affections elles-mêmes (vers le père, la mère, le frère, la soeur ou l'amie) et être capable de les exprimer.

Il s'agit de promouvoir l'acceptation d'être homme ou femme dans l'égalité, en favorisant pour les enfants des rôles et des jeux qui sont parfois assignés à un des deux sexes (football, danse). Nous construisons ainsi une identité personnelle plus complète.

Les personnes sont des êtres sexués, avec des expériences et des affections sexuelles (désir, attraction, tombé amoureux). Une sexualité saine implique l'acquisition d'une conception de la sexualité vaste, reproductrice (notre origine, fécondation, grossesse, accouchement) mais aussi affectueuse, relationnelle et communicative.

SÉCURITÉ ET PRÉVENTION D'ACCIDENTS: Dans les déplacements de l'école, à la maison... il y a des risques d'accident. Pour les éviter, il s'agit de marcher lentement, sans être étourdi, utiliser les passages cloutés, regarder à gauche puis à droite avant de traverser, mettre la ceinture de sécurité dans les voitures et les bus.



Retour à l'école ...

... en bonne santé

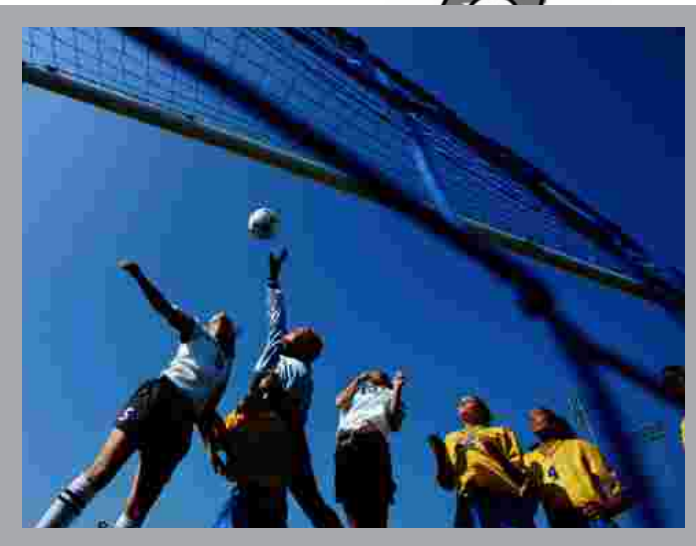
ACTIVITÉS ET REPOS: Il s'agit de maintenir une vie active sans arriver à la fatigue excessive, en combinant les activités avec des instants de repos et évacuer la tension de la journée scolaire avec des occupations parascolaires équilibrées.

Il est utile de promouvoir un loisir varié : sports, être avec des amis et des amies, aller au cinéma, peindre... La meilleure manière que nous avons de leur enseigner à jouir d'un temps de loisir sain et imaginaire est en étant des modèles et en le partageant avec eux depuis des âges précoces. Jouir de ce temps de loisir est aussi appris.

Des consommations peu contrôlées dans l'enfance (friandise, vêtement, jouets, télévision, jeux de vidéos) n'enseignent pas à contrôler la consommation de substances nuisibles dans des âges juvéniles. Pour cette raison, il est important que les personnes adultes servent d'exemple et contrôlent de manière rationnelle la consommation des substances et des objets de leurs enfants.

On recommande de cesser de fumer et de ne pas fréquenter d'espaces enfumés.

Il convient de dormir entre 8 et 10 heures (davantage d'heures pour les plus petits) dans une atmosphère silencieuse, avec une température entre 18° et 20° C, un oreiller qui donne une légère élévation à la tête, un matelas flexible et droit et des draps de lit adéquats.



Retour à l'école ...

... en bonne santé



COEXISTENCE: traiter les enfants avec bonne humeur et amour, leur dire ce que nous aimons d'eux, ce que nous attendons d'eux et les accepter comme ils sont et non comme nous aimerions qu'ils soient. Les respecter comme des personnes entières, exiger d'eux ce qui est possible et normal, favoriser leur autonomie, exercer une autorité dans les normes et imposer des limites, avec cohérence, favoriser la santé et le développement personnel.

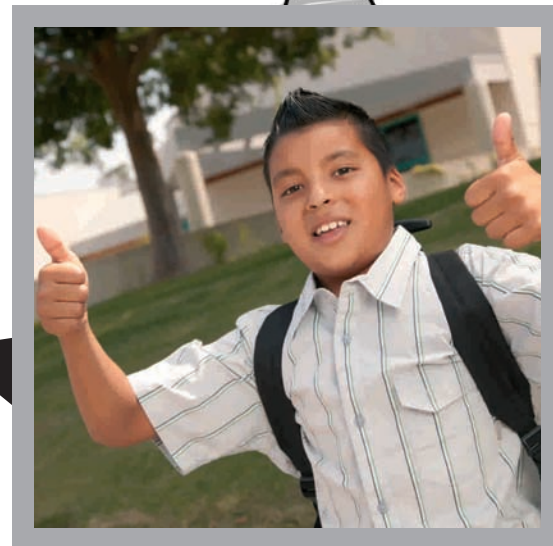
Il est important de favoriser des relations positives entre les parents, les personnes âgées, et les enfants, au-delà du noyau proche.

Les conflits font partie des relations humaines. Il est possible de faire de chaque conflit une occasion pour la réflexion et la communication, de trouver des solutions dans lesquelles toutes les parties gagnent et s'enrichissent.

Exercer une autorité sur les enfants, est bénéfique, est indispensable pour leur éducation. Il s'agit de leur faire respecter les normes avec fermeté et transparence, et éviter toujours la violence physique et l'humiliation.

ENVIRONNEMENT: Il est utile de préparer un environnement physique (espaces et horaires pour manger, jouer et étudier, si possible sans bruit et sans fumée), émotionnel (climat agréable, tranquille, accueillant, de confiance), et relationnel (partage des tâches, collaboration, activités avec la famille).

Dans cette étape, l'étude requiert une organisation adéquate : il faut lui réserver un horaire qui inclut des moments de repos et adapter la place de l'étude de sorte qu'elle soit aérée, avec lumière suffisante, avec la table propre et, si possible, disposer d'une chaise avec soutien du dos.



Retour à l'école ...

... en bonne santé

