

#### PER A ADAPTAR-SE A L'HORARI ESCOLAR

- Abans de l'inici de l'escola, és convenient que els xiquets s'alcen cada dia una miqueta més prompte, així es van habituant i el primer dia no els resulta tan pesat.
- Quan tornen a casa per la vesprada, han de fer sempre les mateixes activitats i en el mateix ordre: berenar, vore mitja hora de televisió, fer els deures, eixir a jugar. Els xiquets no s'han de posar a estudiar en arribar de l'escola, perquè no desconecten i s'angoixen; val més que els deixem un marge de relaxació per tal que es puguem distraure.

#### PER A PORTAR LA MOTXILLA

- Utilitzar motxilles de dues anses, enconxades, i portar-les sempre sobre els muscles.
- És recomanable dur una motxilla amb corretges que s'ajusten a la cintura o al pit. Així, repartim el pes entre l'esquena i l'abdomen, ja que són els músculs més forts del cos.
- Evitar transportar en un sol dia el pes de tota la setmana. La motxilla s'ha d'omplir només amb el material que es treballarà cada dia. La motxilla ha de permetre que el xiquet vagi dret, sense balancejar-se ni recolzar-se.
- La motxilla s'ha d'omplir de dins cap a fora, s'ha de col·locar el que més pesa i és pla just a l'esquena, mirant d'aprofitar tots els compartiments que hi hagen a fi d'organitzar els materials.
- El pes de la motxilla no ha d'excedir d'un 10-15% del pes del xiquet.

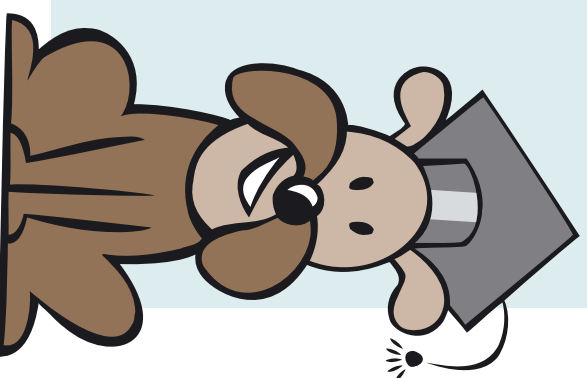
#### PER A ACABAR AMB ELS PÒLS

- Si el nostre fill té pòls, ho hem de comunicar a l'escola.
- Cal fer un tractament adequat. Al mercat hi ha un grup de productes capaços de matar els pòls de forma efectiva.
- Després del tractament hem d'eliminar les llèmnies i els pòls amb molt de compte, mitjançant un escurpulsó rentat del cabell i la utilització de pintes especials o llèmnies.
- La roba s'ha de rentar a la rentadora amb aigua calenta i eixugar-la, quan siga possible, a temperatura elevada.
- Les pintes i altres utensilis s'han de submergir durant mitja hora en una solució insecticida.
- Per últim, hem de passar l'aspiradora a consciència per tota l'habitació de la persona parasitada.

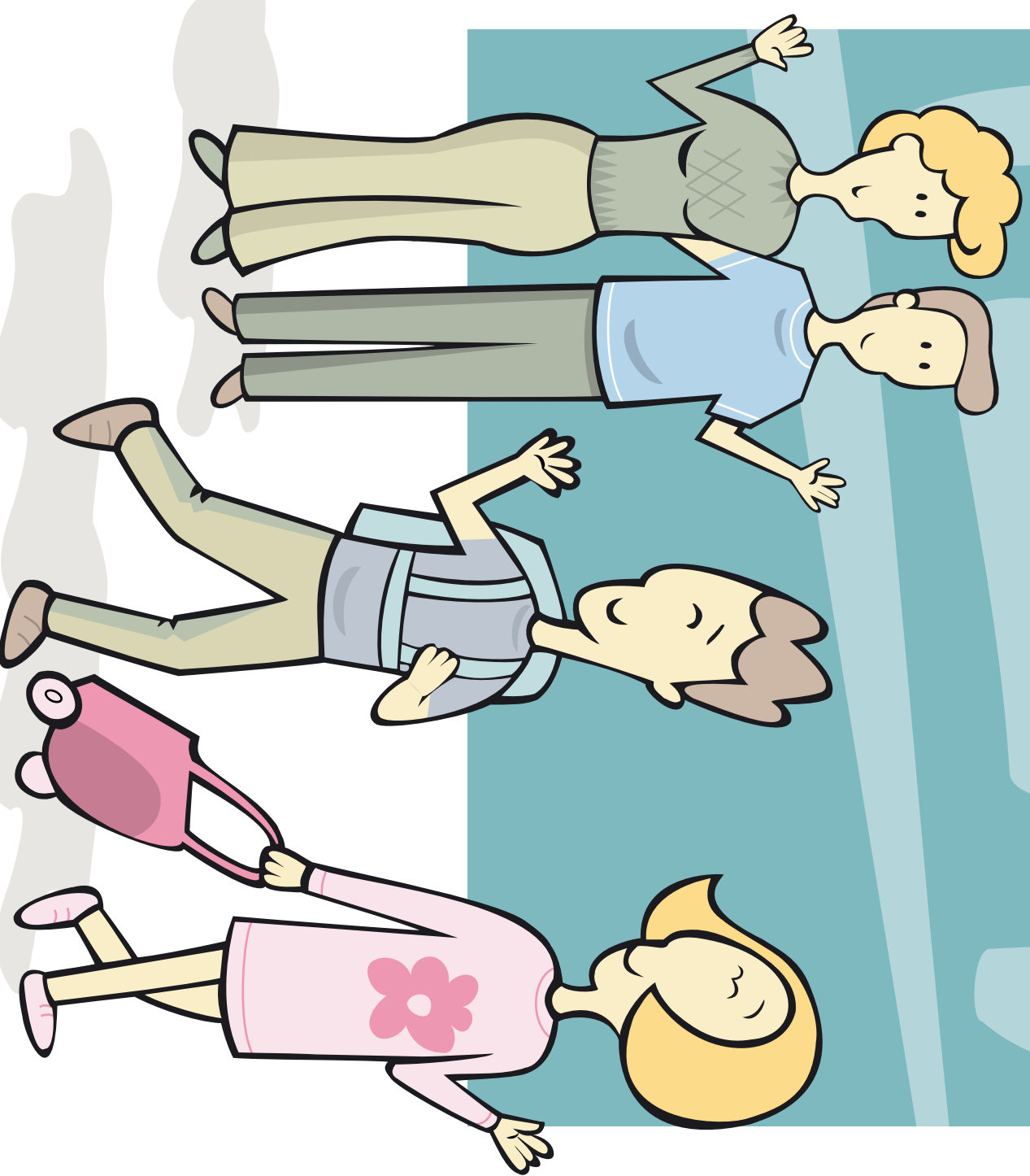
#### PER A UNA DIETA SALUDABLE

- És convenient realitzar entre 4 i 5 menjades al dia. El desdèjuni és un àpat fonamental.
- Els joves entre 12 i 22 anys han de prendre un lacteri en cada menjada: 5 lactis al dia és el que s'aconseja.
- Hem de disminuir la ingesta de fiambres, embotits, brioixeria i sucres. És important evitar l'excess de proteïnes animals.
- A l'hora de cuinar, és convenient incorporar sal iodada.
- És convenient demanar informació a l'escola sobre els aliments que componen el menú i així, a casa, poder complementar-lo amb la resta de menjades.
- És important augmentar l'exercici i l'activitat física diària.

PER A QUALSEVOL DUBTE, POTS PREGUNTAR EN EL TEU CENTRE DE SALUT.



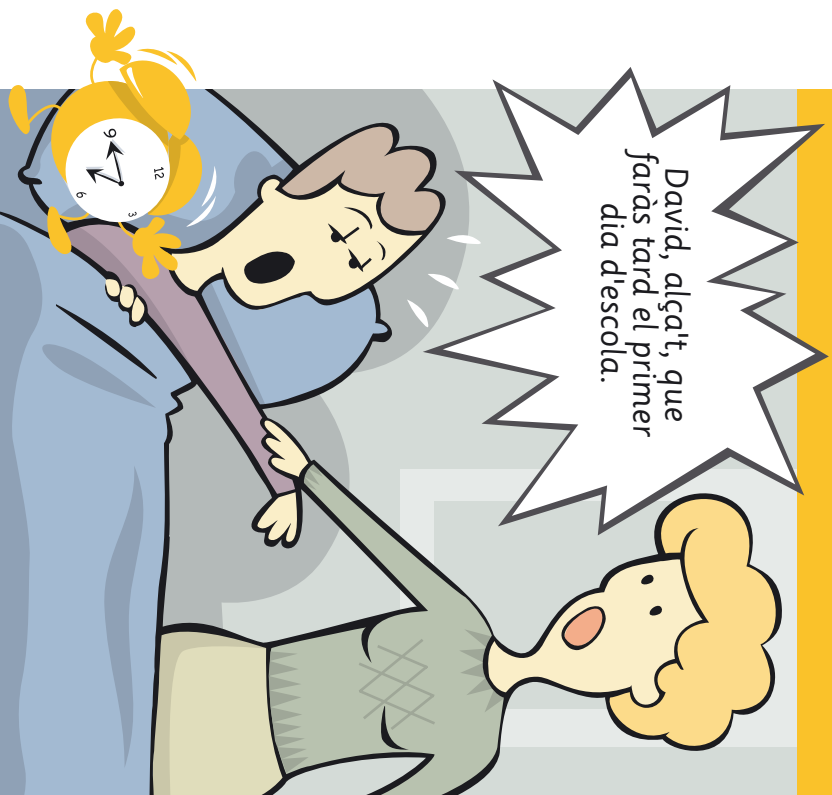
# els Ribera



## Tornem a l'escola

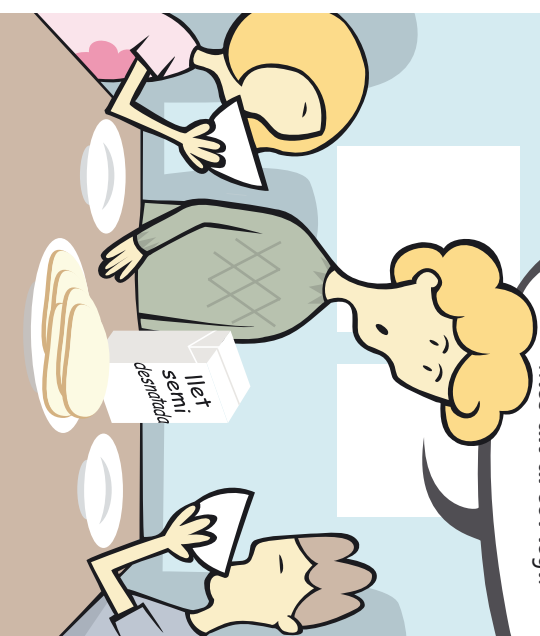
Els xiquets, igual que els adults en el treball, poden generar uns sentiments d'apatia els primers dies d'escola.

David, alçat, que faràs tard el primer dia d'escola.



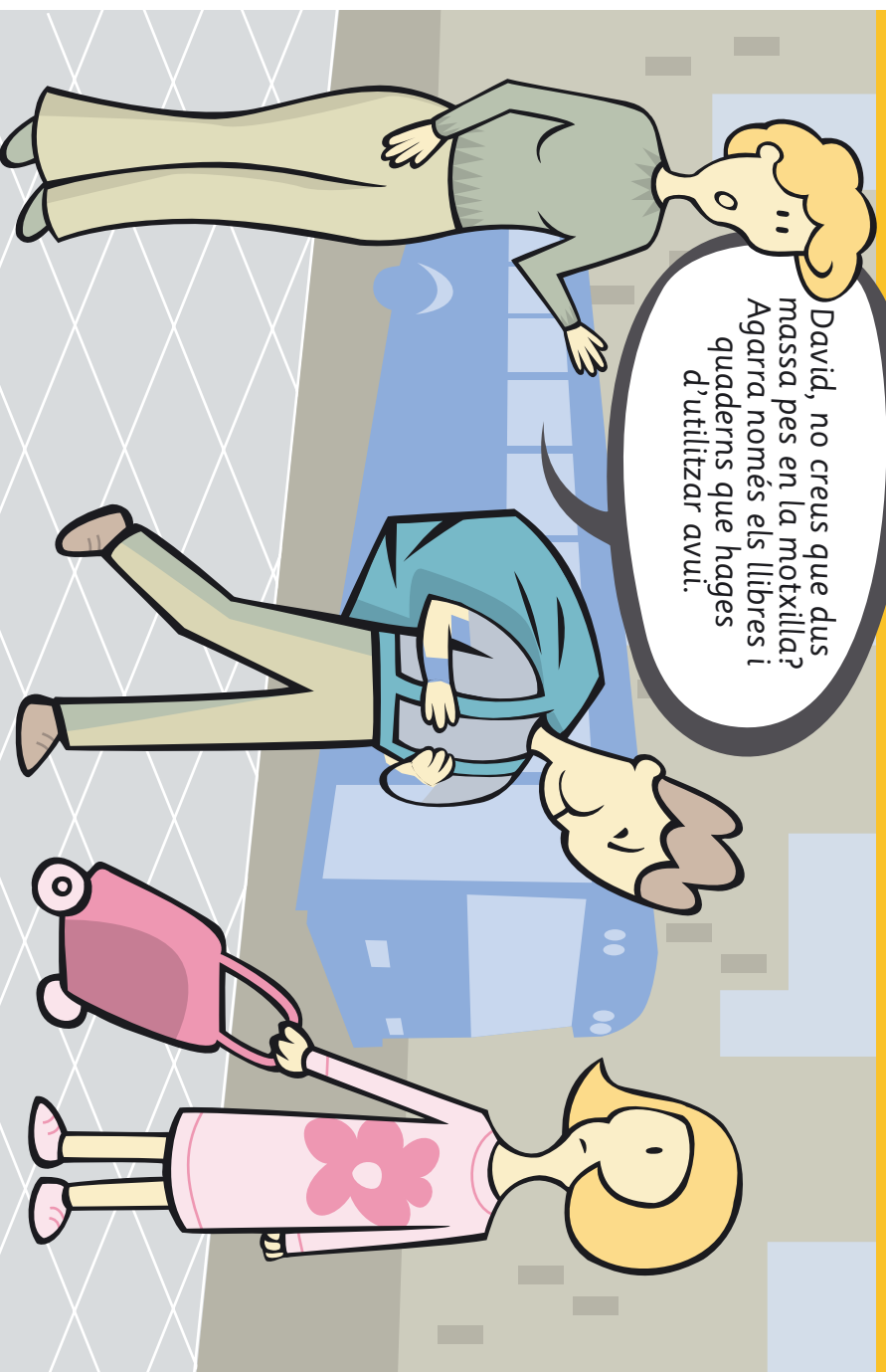
Abans d'anar a classe és important no botar-se el desdijuni i dedicar-li entre 10 i 20 minuts per acabar-se'l cada matí. Qui no tinga fam que s'enduga l'esmorzar, però enganyu no hi haurà res de brioxeria i el companatge cal que siga saludable: pa amb tomaca i formatge!!!

Mengeu amb tranquil·litat, que tenim temps. He llegit que aquest és l'apat més important del dia. Vos ajudarà a tindre un rendiment més alt al col·legi.



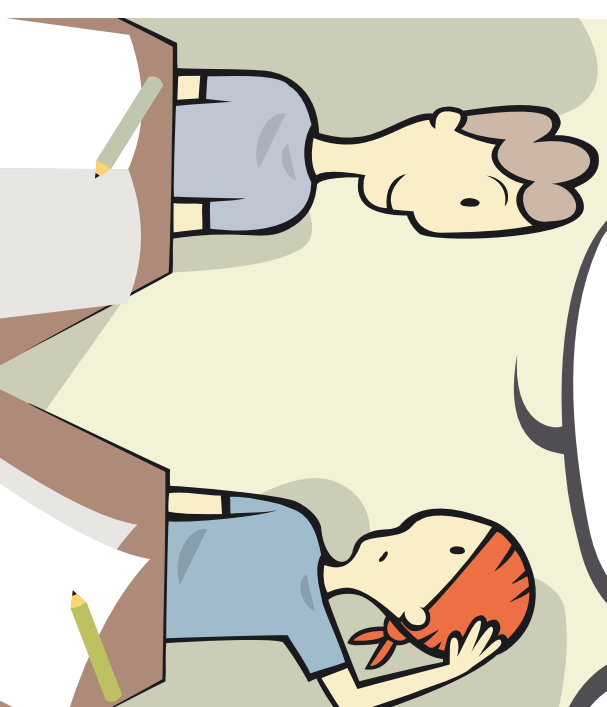
Els xiquets solen dur molt de pes a les motxilles. Això els pot ocasionar malformació als muscles, asimetria a l'espina dorsal i dolor d'esquena.

David, no creus que dus massa pes en la motxilla? Agarra només els llibres i quaderns que hages d'utilitzar avui.



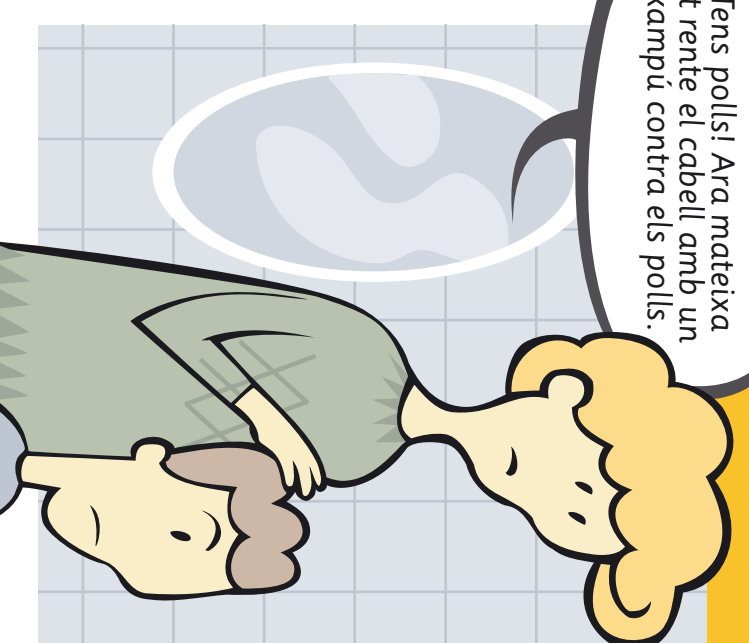
Amb el començament de l'època escolar, solen aparèixer les infestacions de polls en la població infantil, tot i que en la major part dels casos els xiquets tenen una higiene correcta.

Quina passada de mocador! Me'l deixes una estona?



Els polls es contagien pel contacte entre els caps i també per l'ús d'elements contaminats com pintes, diademes, coixins, gometes per a lligar el cabell, bufandes...

Tens polls! Ara mateixa et rente el cabell amb un xampú contra els polls.



Quasi la meitat dels xiquets del medi urbà mengen a l'escola. Per tal de garantir una dieta sana i rica que afavorisca el creixement, és important conèixer el menú del col·legi i completar-lo amb la resta de menjars.

Per a mantindre una dieta equilibrada és necessari menjar una ració de proteïnes animals al dia alternant carn, peix o ou.

Com m'han dit que a l'escola heu dinat llentilles, aquesta nit toca peix.

