

Egészséges tanévkezdés

Családi túlélőkalauz



Együtt a KIEGYENSÚLYOZOTT HÉTKÖZNAPOKÉRT



A szeptemberi becsengetés nemcsak a gyerekeknek, hanem az egész családnak hatalmas váltás. **A stresszmentes tanévkezdés titka az egyensúly:** odafigyelni a napirendre, az étkezésre, a megfelelő mozgásra és pihenésre, a lelki harmóniára, és mindezek mellett a családtagok egyéni igényeire.

Íme, a Kulcs Patikák szakértői útmutatója a zökkenőmentes őszi mindennapokhoz!

Az ideális UZSONNÁSDOBOZ

Ha az iskolai uzsonnásdobozt körültekintően választottad ki, arra még inkább figyelj, mit pakolsz bele! A tízórai ugyanis nagy hatással van a gyerekek tanórai koncentrációjára és egész napos energiaszintjére.

- ✗ **NEM ajánljuk:** bolti, fehér lisztes pékáruk, cukrozott kekszek, üdítők, gyümölcslevek
➤ a gyorsan felszívódó szénhidrátoktól hirtelen megemelkedik, majd lezuhan a vércukorszint, ami széteső figyelemhez, fáradtsághoz és ingerlékenységhez vezet.

EZ kerüljön a dobozba:

- ✓ *Szendvics teljes kiőrlésű kenyérből vagy tortillából, zabkeksz* – a lassan felszívódó szénhidrát fenntartja az egyenletes energiaszintet.

- ✓ *Sajt, magas hústartalmú sonka, tojáskrém, túró* – a minőségi fehérje segíti a tartós koncentrációt.

- ✓ *Olajos magvak, pl. egy marék mandula, dió, mogyoró* – az egészséges zsírok serkentik az agyműködést.

- ✓ *Friss zöldségek és gyümölcsök, pl. koktélpáradicsom, uborkacsíkok, almagerezdek* – remek vitaminforrások, magas rosttartalmuk pedig segíti az emésztést és stabilizálja a vércukorszintet.



+1 Innivalónak tiszta víz vagy cukormentes gyümölcstea

Tanácsok A PATIKÁBÓL

A valóságban a gyerekek gyakran válogatósak, vagy egyszerűen „nincs idejük enni” a szünetekben. Ha a te óvodásod, iskolásod sem étkezik elég változatosan, a hiányzó mikrotápanyagokat érdemes célzottan pótolni. Az őszi időszakban a kifejezetten gyerekeknek készült étrend-kiegészítők nemcsak a hiányállapotokat előzik meg, hanem a szellemi teljesítőképességet és az immunrendszert is támogatják.

Olvasd el korábbi [Gyerekvitamin-választó kisokosunkat](#) >>

Fontos:

a vitamin- és ásványianyag-pótlásról
mindig érdemes a gyermekorvossal
is egyeztetni!



Magnézium? Persze, hogy Béres!

-  A magnézium és a B₆-vitamin hozzájárul az idegrendszer megfelelő működéséhez.
-  A magnézium és a B₆-vitamin hozzájárul a normál pszichológiai funkció fenntartásához.
-  A magnézium és a B₆-vitamin hozzájárul a fáradtság és a kimerülés csökkentéséhez.
-  A magnézium hozzájárul a normál izomműködéshez.

*Cukortartalom 100 g termékben kevesebb, mint 0,5 g.

Béres Magnézium + B₆ Kids & Teens gumitabletta étrend-kiegészítő készítmény édesítőszerrel, szerves magnéziumsóval és B₆-vitaminnal, finom málna ízben elsősorban gyermekek és serdülők számára. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazó: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4., www.beres.hu
MGKT202609ADKULCS

MEMÓRIA ÉS KONCENTRÁCIÓ *felsőfokon*

A nyári szünet kötetlenebb napjai után az iskolakezdés komoly szellemi váltást jelent: hirtelen **maximális fordulatszámra kapcsol az agy**. Az új ingerek, a tanórai fókusz, a házi feladatok elkészítése rengeteg energiát felemészt. Célzott támogatás nélkül a gyerekek hamar elfáradnak mentálisan, ami figyelmetlenséghez és a tanulási kedv csökkenéséhez vezet.

✓ **Az átgondolt reggeli a sikeres nap alapja.**

Tervezd úgy a készülődést, hogy legyen idő nyugodtan leülni a reggelizőasztalhoz! Íme, néhány ötlet:

✓ *rántotta zöldségekkel*



✓ *tojásos szendvics*



✓ *körözöttes pirítós*



✓ *zabkása gyümölcsökkel és magvakkal.*



A lassan felszívódó szénhidrátokban és fehérjében gazdag étkezés feltölti az agy energiaraktárait, így gyermeked már az első becsöngetéstől éber és fogékony lesz.

Tanácsok A PATIKÁBÓL

Az **omega-3 zsírsavak** bizonyítottan támogatják az agyműködést, a memóriát és a koncentrációt. A legjobb, ha a **gyerekek gyakran fogyasztanak tengeri halat**, ennek hiányában azonban érdemes lehet jó minőségű halolaj-készítményhez nyúlni.

Fontos:

Természetesen erről is érdemes egyeztetni a gyermekorvossal.



AZ ÉLET
50+ ÉV FELETT
KEZDŐDİK!

KOMPLEX MULTIVITAMIN
AZ ENERGIKUS ÉLETHEZ



VÁlassza
1 vagy 3 HAVI
KISZERELÉSBEN

 **GINZENG**

 **ANTIOXIDÁNSOK***

 **OLÍVA KIVONAT**

* A B2- és E-vitamin, valamint a réz, mangán, szelén és a cink hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

A Supradyn Energy 50+ étrend-kiegészítő készítmény. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: Bayer Hungária Kft. 1117 Budapest, Dombóvári út 26. CH-20260729-24

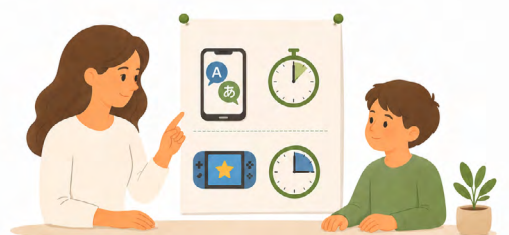


Pihenés: MINŐSÉGI ALVÁS ÉS A KÉPERNYŐIDŐ

Kialvatlan gyerek = nyugós és dekoncentrált iskolás. Az agy az éjszakai alvás során dolgozza fel a tanultakat, és ekkor regenerálódik az idegrendszer. A felületes vagy kevés alvás azonnal meglátszik az iskolai teljesítményen.

Tippek a megfelelő pihenéshez

✓ **Állapodjatok meg közösen a pontos képernyőszabályokban:** – mikor, mennyit és mit? Írjátok le, és függesszétek ki jól látható helyen, így sok esti vitát megelőzhetek. Pl. felső tagozatosként hétköznap délután 10 perc játékos nyelvtanulás telefonos appon, majd 15 perc kedvenc játék – ha nincs délutáni különóra. Alakítsátok a saját tapasztalataitok szerint, és legyetek következetesek!



✓ **Lefekvés előtt 1 órával kékfénystop:** – A tévé, telefon és tablet kék fénye gátolja az alváshormon (melatonin) termelődését, ami nehezíti az elalvást. A kütyük helyett jöhet az esti mese vagy beszélgetés!

✓ **Irány az ágy:** – Főleg kisiskolásoknál mindenképpen érdemes ragaszkodni a meghatározott lefekvési időhöz, mert a kialvatlanság hosszú távon akár az immunrendszer gyengüléséhez is vezethet. A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ 2025-ös ajánlása szerint a **6-12 éveseknek 9-12 órát, míg a 13-18 éveseknek 8-10 órát** kellene pihenniük éjjel. Természetesen érdemes figyelembe venni az egyéni eltéréseket, de ha a gyerek nagyon nehezen kel, gyakran fáradt, ingerült, betegeskedik, vizsgáljátok felül a fekvési időt, mert alváshiány is állhat a háttérben!



Képernyőzés közben gyermeked is kevesebbet pislog, így a szeme kiszáradhat, bepirosodhat. Ha a pihentetés ellenére is sokat dörzsöli a szemét vagy fejfájásra panaszodik, érdemes elvinni **gyermekszemészhez**, aki ellenőrzi a látását, esetleg tartósítószermentes műkönnyet ajánl. Ha pedig az iskolai stressz miatt este **nehéz az elalvás**, egy kis csésze citromfű tea segítheti az ellazulást.

Tanácsok
A PATIKÁBÓL

Aktív KIKAPCSOLÓDÁS

A tanórákon ücsörgés nemcsak az izomzatot és a gerincet terheli, hanem az agy oxigénellátását is csökkenti. Ezért fontos a délutáni és hétvégi mozgás: serkenti a vérkeringést, növeli a fókuszálóképességet és enyhíti a stresszt.

✓ *Feszültségoldás iskola után:* a házi feladat előtt hagyj időt a mozgásra! A játszótér, a szabad rohangálás a szabadban, a biciklizés vagy a rendszeres sportedzés a legjobb természetes stresszlevezető.



✓ *Helyes testtartás:* a kutyózás, a padban görnyedés és az iskolatáska cipelése miatt legyengülnek a törzsimok, ami hát- és nyakfájáshoz vezethet. Délutánonként végezzetek közösen tartásjavító gyakorlatokat!



✓ *Hétvégén együtt a család:* sétálatok nagyokat, tollaslabdázatok, túrázzatok! Így minőségi időt töltötek együtt a család, és a felnőttek is átmozgatják magukat.



Tanácsok
A PATIKÁBÓL

Az iskoláskori intenzív növekedési ugrások gyakran okoznak éjszakai lábfájdalmat vagy izomfeszültséget. **Az érintett izmok gyengéd átmasszírozása** nemcsak az izomlázat és a növekedési fájdalmat enyhíti, hanem segít az idegrendszer lecsendesítésében és a pihentető alvásban is. Szükség esetén a gyermekorvos gyógynövényes készítményt (pl. árnyika krém), illetve magnézium- vagy kalciumpótlást javasolhat a csontok és az izmok egészséges fejlődéséhez.

Belső béke

AZ ISKOLAI SZORONGÁS OLDÁSA

A környezetváltozás, a teljesítménykényszer sok gyermeknél szorongást okoz, ami gyakran testi tünetekben – reggeli hasfájás, fejfájás, étvágytalanság formájában – jelentkezik.



Beszélgetsetek sokat: teremts biztonságos közeget, hogy megoszthassa a félelmeit! A gyerekek gyakrabban nyílnak meg a sötétben, alvás előtt összebújva.



Óvodásoknál és kisiskolásoknál a *szerepjátékozás* is működhet: hadd játssza ki magából a nap történéseit!



Ha a gyermek nyitott rá, este hallgassatok együtt *meditációs zenét*, vagy próbáljatok ki néhány könnyebb jóga gyakorlatot.

Ne nyúljunk erős szerekhöz! Ha a szorongás állandóvá válik, érdemes segítséget kérni a háziorvostól vagy megfelelő szakembertől!



Tanácsok A PATIKÁBÓL

Immunerősítés ŐSZEL

Bár a klasszikus náthaszezon inkább ősz végén kezdődik, az immunrendszer felkészítését érdemes már szeptemberben elkezdni.

Töltsétek fel a vitaminraktárokat!

Mi kerüljön az asztalra?

✓ C-vitaminért:

citrusfélék, paprika, brokkoli, kelbimbó



✓ E-vitaminért:

diófélék, magvak, áfonya, spenót



✓ Cinkért:

hús, tenger gyümölcsei, hüvelyesek



✓ Omega-3-ért:

chia mag, tonhal, repceolaj



✓ Probiotikumokért:

élőflórás natúr joghurt, kefir, savanyú káposzta



A nátha és az influenza MEGELŐZÉSÉÉRT



✓ *Szoktasd rá*
gyermeked az alapos
kézmosásra,



✓ *Tanítsd meg*
könyökhajlatba
tüsszenteni,



✓ *Emlékeztess,* hogy
igyon rendszeresen,



✓ *Szellőztessetek*
együtt reggel és este!

Ha valamiért táplálkozással nem jutnak be a gyermek szervezetébe a szükséges vitaminok és ásványi anyagok, vagy ha gyakori betegeskedés miatt az immunrendszere extra támogatást igényel, érdemes segítséget kérni a háziorvostól vagy a patikában.

További tippekért olvasd el
[Nátha és láz kisokosunkat >>](#)

Tanácsok
A PATIKÁBÓL

Tippek szülőknek: A TE EGYENSÚLYOD A CSALÁD ALAPJA!

Egy feszült, kimerült szülő mellett a gyermek sem tud megnyugodni. Nem önzőség magadra is figyelni, ez a családi béke titka!

Ötletek anyának és apának:

1.



✓ *Osszátok meg a teendőket:*

Készítsetek együtt családi naptárat a programokról és a ház körüli feladatokról! Így nem egy emberre hárul az összes teher, hanem mindenki kiveszi a részét.

2.



✓ *15 perc „énidő”:*

Szülőként legyen egy pont a napban (egy kávé, egy fejezet egy könyvből, egy kád meleg víz), ami csak a tiéd, ahol leteszed a napi stresszt, és feltölthetsz két feladat között vagy a nap végén.

3.



✓ *Alvásrutin a felnőtteknek is:* Ha te is éjfélkor görgeted a híreket, reggel fáradtan indítod a napot. Mutass példát a gyerekeknek, te is tedd le a telefont, ha itt az idő!

Tanácsok A PATIKÁBÓL SZÜLŐKNEK

Támogasd te is az idegrendszered: a hétköznapi kihívásokhoz neked is szükséged van energiára! Magnéziummal és a B-vitaminokkal megelőzheted a kimerültséget és növelheted a stressztűrőképességedet.

Ütravaló AZ ÚJ TANÉVRE



A tökéletes iskolakezdés nem létezik – de a felkészült és kiegyensúlyozott igen. Látogass el a legközelebbi Kulcs Patikába, és segítünk összeállítani a család egyéni „suli-indító” csomagját, valamint feltölteni a házi patikát ősze!

[Tovább a Patikakeresőhöz >>](#)

A Kisokost lektorálta Dr. Rafai Ramón, a Kulcs Patikák gyógyszerész szakmai vezetője.