**První školní den. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak zvládnout stres a podpořit duševní pohodu prvňáčka**

***Praha, 28. srpna 2025* – K nástupu dospělého člověka do prvního zaměstnání by se dal přirovnat první školní den dítěte. Přechod na školní režim pro něj může být kvůli novým požadavkům, povinnostem i úbytkem volného času stresující. Vojenská zdravotní pojišťovna upozorňuje, jak by měli rodiče postupovat, vyskytnou-li se potíže, a čeho by se měli vyvarovat.**

Psychologové tvrdí, že prvňáček by se měl do školy těšit. Škola by tedy měla být prezentována jako sympatická instituce, kde se dítě naučí řadu nových dovedností a najde si tam kamarády. Dítě samo nemá důvod se školy bát, úzkostný rodič v něm ale strach může vypěstovat.

*„V prvních týdnech po nástupu do školy se mohou u dětí objevovat potíže tělesného i psychického rázu, jako je roztržitost, zapomnětlivost, někdy i plačtivost. V některých případech se může objevit i zvracení či teplota, což jsou charakteristické tělesné reakce na zvýšenou psychickou zátěž,“* říká konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.

Pokud tyto projevy netrvají déle než prvních šest až osm týdnů po nástupu do školy, nejde o nic závažného, potíže bychom neměli zcela přehlížet, ale ani je nezveličovat. Pomůže minimalizovat ranní napětí, vytvoření příjemného ranního rituálu, například společné snídaně nebo malé překvapení ukryté ve školní aktovce.

Psychickou zátěží může být i nezvládnutí správné výslovnosti všech hlásek. Dobré je tento problém řešit ještě před nástupem do 1. třídy, logopedická terapie totiž může vyžadovat delší čas. Logopedické vyšetření doporučí pediatr, když zaznamená poruchu výslovnosti či plynulosti řeči, vývojovou vadu, poruchu učení, sluchu atd. Logopedi zároveň rozvíjejí i vyjadřovací schopnosti dětí, slovní zásobu, sluchovou a zrakovou percepci nebo jemnou motoriku.

*„Základním pravidlem, aby byl malý školák spokojený, je rovnováha mezi prací a zábavou. K domácím úkolům by mělo dítě zasednout odpočaté, příprava do školy by prvňáčkovi neměla trvat déle než půl hodiny. Důležité jsou i spánkové návyky, délce spánku by měla být přizpůsobena i doba usínání. Šestileté děti spávají obvykle devět až jedenáct hodin, nedostatek spánku, ale i jeho nadbytek mohou vést k denní únavě a výrazně snižovat výkonnost dítěte,“* dodává MUDr. Prokop.

Pro logopedickou péči hrazenou z veřejného zdravotního pojištění u pojištěnců Vojenské zdravotní pojišťovny je nezbytné doporučení dětského lékaře, neurologa nebo obvodního lékaře. Pojišťovna nabízí také příspěvky pro své pojištěnce na péči o duševní zdraví v rámci programu Zdravá duše, což zahrnuje i specifické služby související s duševním rozvojem dětí.

Více informací na <https://www.vozp.cz/zdrava-duse>

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Kateřina Uhrová

Account Executive  
Tel.: +420 724 952 213

E-mail: katerina.uhrova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)