Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

dino-pl

Instytut Matki i Dziecka

PORCJE WIEDZY

dla Rodziców i Opiekunów z zadaniami do wspólnej zabawy z dziećmi w domu

Warszawa, 2026
Instytut Matki i Dziecka w Warszawie
© Copyright by Ministerstwo Zdrowia

Przybij Piątkę - Porcje wiedzy

dla Rodziców i Opiekunów z zadaniami do wspólnej zabawy z dziećmi w domu

TYTUŁ:

Program profilaktyki nadwagi, otyłości i podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi wśród dzieci z oddziałów wczesnoszkolnych prowadzony w ramach działań programu DINO-PL (Diagnoza-Interwencja-Nadciśnienie-Otyłość) realizowanego na zlecenie Ministerstwa Zdrowia w ramach zadania z zakresu zdrowia publicznego Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026 w zakresie Zadania 14: Monitorowanie, wczesna diagnoza i interwencja w zakresie występowania nadwagi i otyłości oraz podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi w populacji dzieci, Celu Operacyjnego 1: Profilaktyka nadwagi i otyłości.

Źródło finansowania: Projekt finansowany w ramach środków NPZ na lata 2021-2026.

Umowa Nr: Nr 6/11/85195/NPZ/2021/106/830

Termin realizacji projektu: 01.09.2026-31.12.2026

Termin realizacji programu profilaktycznego: 01.09.2026-31.12.2026

Zespół badawczy:

Kierownik i główny koordynator projektu: prof. dr hab. med. i n. o zdr. Anna Fijałkowska, Kierownik Zakładu Kardiologii, Z-ca Dyrektora Instytutu Matki i Dziecka ds. Nauki

AUTORKI:

dr Anna Dzielska	Kierownik Zakładu Zdrowia Dzieci i Młodzieży, IMiD, specjalista zdrowia publicznego, specjalista promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej; Dr n. społ. Specjalista w zakresie psychodietetyki, mgr pedagogiki, mgr zdrowia publicznego, p.o. Kierownika Zakładu Zdrowia Dzieci i Młodzieży IMiD
dr Hanna Nałęcz	Adiunkt w AWF im. J. Piłsudskiego w Warszawie, specjalista zdrowia publicznego, specjalista promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej; Dr n. kult. fiz.
dr Katarzyna Okulicz-Kozaryn	Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży, IMiD, psycholog, specjalista promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej specjalista ds. programów profilaktycznych, Dr n. hum. w zakresie psychologii, specjalista profilaktyki, ekspert bazy rekomendowanych programów profilaktycznych
mgr Magdalena Korzycka	Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży, IMiD, politolog, specjalista zdrowia publicznego, specjalista promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej
mgr Martyna Bójko	Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży, IMiD, socjolog
mgr Katarzyna Radiukiewicz	Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży, IMiD, pedagog
Roisin Aherne	University of Galway, Ireland, student promocji zdrowia, stażystka w Zakładzie Zdrowia Dzieci i Młodzieży
Agnieszka Krukowska	Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży, IMiD, obsługa biurowa
prof. dr hab. med. i n. o zdr. Anna Fijałkowska	Kierownik i główny koordynator projektu, Kierownik Zakładu Kardiologii, Z-ca Dyrektora Instytutu Matki i Dziecka ds. Nauki, kardiolog

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

dino-pl

Instytut Matki i Dziecka

SPIS TREŚCI

Wstęp 4

Jak dbać o swoje zdrowie - PORCJE WIEDZY 6

PORCJA 1. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne 7

Aktywność z dzieckiem po warsztatach ze zdrowia psychicznego 11

PORCJA 2. Zdrowe odżywianie 13

Aktywność z dzieckiem po warsztatach ze zdrowego odżywiania 14

PORCJA 3. Aktywność fizyczna 15

Aktywność z dzieckiem po warsztatach dotyczących aktywności fizycznej 18

PORCJA 4. Czas przed ekranem 19

Aktywność z dzieckiem po warsztatach dotyczących czasu przed ekranem 20

PORCJA 5. Zdrowy sen 21

Aktywność z dzieckiem po warsztatach dotyczących higieny snu 22

WSTĘP

Drodzy Rodzice i Opiekunowie

Zapraszamy do udziału w programie PRZYBIJ PIĄTKĘ. Ma on pomóc w wyrobieniu u dzieci nawyków sprzyjających dobremu zdrowiu i samopoczuciu. Wiemy, że chcecie, by Wasze dziecko było zdrowe i szczęśliwe i dlatego liczymy na Wasze zaangażowanie.

Co proponujemy?

1. **W klasie, do której chodzi Państwa dziecko, zostanie przeprowadzona seria zajęć na temat zdrowia.** Zajęcia będą prowadzone przez wychowawcę klasy zgodnie z **Programem PRZYBIJ PIĄTKĘ** - opracowanym na bazie aktualnych rekomendacji WHO i obejmującym następujące obszary:
   1. Zdrowie psychiczne.
   2. Zdrowe odżywianie.
   3. Aktywność fizyczna.
   4. Czas przed ekranem.
   5. Zdrowy sen.

2. **W ramach zajęć uczniowie otrzymają do wykonania zadania. Zapraszamy Państwa do włączenia się w nie!**
   Dzieci będą proszone o omówienie pewnych tematów z rodzicami/opiekunami lub wykonanie czegoś razem z nimi. Zależy nam na tym, by Państwo wiedzieli, czego dzieci uczą się na zajęciach i mogli aktywnie wspierać i wzmacniać przekaz płynący ze szkoły. To będzie również świetna okazja do rozmowy z dziećmi na ważne tematy, takie jak zdrowy sen, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, czas spędzany przed ekranem i samoocena.

Zachęcamy do współpracy!

Dlaczego udział Rodziców/Opiekunów w programie jest tak ważny?

Po pierwsze rodzice i rodzina są dla każdego dziecka najważniejszym punktem odniesienia. To **w rodzinie dzieci uczą się, co robić,** jak myśleć o różnych sprawach i jakie decyzje w związku z tym podejmować.

Po drugie rodzice/opiekunowie mają decydujący wpływ na zachowania zdrowotne dzieci - to oni **podejmują większość decyzji** dotyczących stylu życia rodziny (w tym też sposobu odżywiania, aktywności fizycznej, odpoczynku).

Po trzecie rodzice/opiekunowie są dla dzieci pierwszymi i najważniejszymi **wzorcami zachowania.** Dzieci uczą się najwięcej nie z tego, co im się mówi, ale z tego, co obserwują wokół, u siebie i u innych znaczących dla nich osób. Uczą się w ten sposób i tego, czego chcielibyśmy ich nauczyć i tego, czego zdecydowanie nie chcielibyśmy im przekazać. I chodzi tu również o zachowania związane ze zdrowym stylem życia.

Po czwarte rodzice/opiekunowie są najlepszymi i najważniejszymi **sojusznikami szkoły** w edukacji zdrowotnej ze względu na wspólnotę celów, które dotyczą jak najlepszego przygotowania dzieci do dorosłego, zdrowego i samodzielnego życia. Szkoła (lub inne instytucje) może znacząco wspierać działania wychowawcze rodziców, ale ich nie zastąpi. Natomiast działając wspólnie, rodzice i wychowawcy mogą być najbardziej skuteczni.

Co masz robić?

1. Prosimy o podpisanie formularza zgody na udział Twojego dziecka w Programie PRZYBIJ PIĄTKĘ. Formularz otrzymasz od wychowawcy klasy.
2. Zapoznaj się z harmonogramem realizacji Programu w klasie. Zapamiętaj/zanotuj, kiedy odbywają się zajęcia – w tej broszurce znajduje się opis każdego obszaru, który omawiany jest w czasie zajęć w szkole. Do każdego proponujemy aktywności do zrealizowania wspólnie z dzieckiem, by utrwaliło sobie zdobytą w czasie warsztatów wiedzę. Najlepiej, by wykonać te ćwiczenia tuż po zajęciach w szkole, gdy dziecko ma je świeżo w pamięci.
3. Przeczytaj tę broszurkę!
4. Zaangażuj się w aktywności, które dziecko ma realizować w domu w ramach programu.
5. Rozmawiaj z dzieckiem o ważnych dla niego sprawach, a także na temat tego, co jest dobre dla zdrowia.
6. Ze wszystkimi pytaniami i wątpliwościami dotyczącymi programu zgłaszaj się do wychowawcy klasy, który chętnie odpowie na wszystkie pytania.

Szlachetne zdrowie ...

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie jest stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie brakiem choroby czy niepełnosprawności.
O zdrowie możemy zadbać na każdym etapie życia, ale oczywiście im wcześniej – tym lepiej.
Największy wpływ na nasze zdrowie ma styl życia i zachowania zdrowotne, tj. sposób postępowania, nasze wybory, nawyki, zwyczaje, upodobania, czyli to co zależy od nas.

JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE - PORCJE WIEDZY

W pierwszej części znajdziesz informacje o tym, jak dbać o zdrowie. Twoja dobra forma psychiczna i fizyczna jest ważna nie tylko dla Ciebie, ale też dla Twojego dziecka! Twoje złe samopoczucie może sprawić, że dziecku będzie smutno i źle.

Dlatego dbaj o siebie!
W drugiej części przygotowano informacje i wskazówki dotyczące tego, jak możesz wspierać zdrowie dzieci. Czytaj i ćwicz razem z dzieckiem!

Bardzo możliwe, że w jakichś obszarach już robisz wszystko, co najlepsze dla zdrowia własnego i dziecka. Gratulujemy!!!

Jeżeli jednak w naszych propozycjach znajdziesz coś, czego jeszcze nie spróbowałeś/spróbowałaś- spróbuj.

PORCJA 1.
ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

PAMIĘTAJ: Twoje zdrowie psychiczne jest podstawą zdrowia psychicznego dziecka. Podenerwowany, zestresowany czy przygnębiony rodzic nie jest w stanie wspierać rozwoju i dobrego samopoczucia dziecka. Dlatego dbaj o siebie, korzystając z poniższych prostych wskazówek. Jeżeli już je stosujesz, a mimo to czujesz się zestresowana/y, przygnębiona/y lub wyczerpana/y - poszukaj fachowej pomocy (propozycje, gdzie jej szukać, znajdziesz w linku podanym poniżej).

Oto podstawowe wskazówki:

1. **Utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi** – to daje poczucie przynależności, możliwość dzielenia się doświadczeniami i wzajemne wsparcie.

Co możesz zrobić (propozycje):

- Jeśli to możliwe, każdego dnia poświęć trochę czasu, aby być z rodziną, na przykład zjedzcie razem kolację.
- Umów się na spotkanie z dawno niewidzianymi przyjaciółmi.
- Spróbuj wyłączyć telewizor i odłożyć telefon, aby porozmawiać lub zagrać w grę z dziećmi, przyjaciółmi lub rodziną.
- Umów się z przyjaciółką na kawę.
- Odwiedź przyjaciela lub członka rodziny, który potrzebuje wsparcia lub towarzystwa.
- Zostań wolontariuszem/wolontariuszką – jest tyle spraw, w których możesz pomóc!
- Wykorzystaj technologię (aplikacje do czatów, video-połączeń itp.), aby pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną, zwłaszcza jeśli mieszkacie daleko od siebie.

UWAŻAJ!

X Nie polegaj wyłącznie na technologii lub mediach społecznościowych, aby budować relacje. Łatwo jest nabrać nawyku utrzymywania (pozornego) kontaktu z ludźmi tylko poprzez SMS-y, wiadomości lub e-maile.

2. **Bądź aktywny fizycznie** – nie tylko Twoje ciało na tym skorzysta. To poprawi Twoją samoocenę, zdolność stawiania sobie celów i ich osiągania, a chemiczne zmiany w mózgu poprawią Ci nastrój.

Co możesz zrobić (propozycje):

- Znajdź aktywność, która sprawia Ci przyjemność – np. pływanie, spacery, taniec, jazda na rowerze.
- Przeczytaj znajdujące się poniżej rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej.

UWAŻAJ!

X Nie myśl, że musisz spędzać godziny na siłowni. Najlepiej jest znaleźć zajęcia, które lubisz i uczynić je częścią swojego życia.

3. **Naucz się czegoś nowego** – opanowanie nowych umiejętności da Ci więcej pewności siebie i będzie treningiem dla umysłu, a także okazją do poznania nowych ludzi.

Co możesz zrobić (propozycje):

- Naucz się gotować coś nowego. Przeczytaj znajdujące się poniżej rekomendacje dotyczące zdrowego odżywiania.
- Naucz się nowej gry w karty lub zabawy i zagraj / pobaw się w to z rodziną.
- Naprawa zepsutego roweru lub bramy ogrodowej – Zrób to sam! W Internecie jest mnóstwo darmowych samouczków wideo.
- Zapisz się na jakiś kurs. Możesz spróbować nauczyć się nowego języka lub praktycznej umiejętności, takiej jak hydraulika.
- Wypróbuj nowe hobby, które jest dla ciebie wyzwaniem – np. pisz bloga, hoduj kaktusy, maluj.

UWAŻAJ!

X Nie myśl, że tu chodzi o zdobywanie nowych kwalifikacji lub zdanie egzaminu. Jeśli Cię to nie interesuje – to tego nie rób. Najlepiej jest znaleźć zajęcia, które lubisz i uczynić je częścią swojego życia.

X Nawet jeśli czujesz, że nie masz wystarczająco dużo czasu lub nie musisz uczyć się nowych rzeczy, pamiętaj, że ilość możliwości jest tu nieograniczona.

4. **Dawaj coś z siebie** – Bycie miłym i pomocnym poprawia naszą samoocenę, wzmacnia poczucie sensu i tego, że jesteśmy potrzebni innym. Pozwala też nawiązywać kontakty.

Co możesz zrobić (propozycje):

- Podziękuj komuś za coś, co dla ciebie zrobił.
- Pytając przyjaciół, rodzinę lub kolegów, jak się mają, naprawdę słuchaj ich odpowiedzi.
- Przygotuj na obiad ulubioną potrawę Twojego dziecka.
- Spędzaj czas z przyjaciółmi lub krewnymi, którzy potrzebują wsparcia lub towarzystwa.
- Zaproponuj swoją pomoc.
- Zostań wolontariuszem / wolontariuszką.

UWAŻAJ!

X Jeżeli angażujesz się w pomaganie innym, zwłaszcza gdy mają poważne problemy, które zaczynają Cię przytłaczać - poszukaj fachowego wsparcia, bo grozi ci wypalenie.

5. **Ciesz się chwilą** – Bycie uważnym na to, co się dzieje w danej chwili, tu i teraz, o czym myślisz, co czujesz, co Cię otacza, pomaga bardziej cieszyć się życiem i lepiej zrozumieć siebie. Może pozytywnie zmienić sposób, w jaki myślisz o życiu i ułatwić radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami.

Co możesz zrobić (propozycje):

- Jedząc coś, co lubisz, rozkoszuj się zapachem, konsystencją, każdym kęsem.
- Pomyśl, jakie widoki, zapachy, dźwięki itp. sprawiają Ci przyjemność – zadbaj o to, by codziennie, chociaż przez kilka chwil, ich doświadczyć (zobaczyć, usłyszeć, poczuć).
- Postaraj się codziennie zrobić coś, co lubisz – np. poczytaj książkę, pobaw się z psem.
- Zastanów się nad własnymi uczuciami – nazwij emocje, jakie w danej chwili przeżywasz. To pierwszy krok do poradzenia sobie z nimi.
- Wsłuchaj się w swój oddech i ciało – wyrównaj oddech i rozluźnij mięśnie.

UWAŻAJ!

X Praktykowanie uważności (ang. „mindfulness") pomaga bardzo wielu osobom, ale nie wszystkim. Jeżeli Tobie to nie pasuje, to się nie zmuszaj.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich znajduje się w kryzysie psychicznym i potrzebuje natychmiastowej pomocy, nie wahaj się skorzystać z poniższych ogólnopolskich numerów. Pomoc jest dostępna anonimowo i bezpłatnie:

800 702 222 - pomoc telefoniczna dla dorosłych w kryzysie psychicznym. Czynne 24/7.

116 123 - Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym. Czynne codziennie w godzinach 14:00-22:00.

800 120 002 - „Niebieska Linia" - Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie. Czynne 24/7

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Jak wyrobić u dziecka zdrowe nawyki
Wspieranie zdrowia psychicznego

Twoje dziecko jest w fazie bardzo szybkiego rozwoju fizycznego, społecznego i umysłowego. Ma coraz więcej kontaktów z osobami spoza rodziny. Coraz ważniejsze stają się dla niego przyjaźnie z rówieśnikami. Jest bardzo czułe na wszystkie płynące od innych – przede wszystkim od rodziców/opiekunów - informacje zwrotne na jego temat. Na ich podstawie uczy się właściwego postępowania i rozwija pewność siebie, tak bardzo potrzebną, by radzić sobie w życiu!

Dzieci, które lubią same siebie, dobrze się ze sobą czują, są w stanie oprzeć się negatywnej presji rówieśników i dokonywać lepszych wyborów dla siebie.

Dzieci potrzebują od rodziców / opiekunów przede wszystkim dwóch rzeczy – **wsparcia i kontroli.** Przy czym nie wystarczy, że kochasz swoje dziecko. Ważne, byś umiał to okazać! **Poczucie bycia kochanym** jest dzieciom potrzebne, by sobie lepiej radzić w trudnych sytuacjach, z nowymi zadaniami, budować prawdziwe przyjaźnie i związki uczuciowe. Żeby się dobrze zachowywać, dzieci muszą też wiedzieć, czego się od nich oczekuje. **Jasne zasady** ułatwiają też dzieciom zrozumienie otaczającego ich świata, który staje się dzięki nim bardziej przewidywalny i bezpieczny.

Poniżej przedstawiamy propozycje tego, co możesz robić, by **okazać dziecku miłość i wprowadzić granice**.

KOCHAJ (MIŁOŚĆ)	WYMAGAJ (GRANICE)
Przytulaj dziecko i na różne sposoby mów, że je kochasz.	Pomóż dziecku rozwinąć poczucie odpowiedzialności — poproś je o pomoc w pracach domowych, takich jak np. nakrywanie do stołu.
Spędzaj czas ze swoim dzieckiem – graj w planszówki, razem gotujcie lub chodźcie na spacery.	Pomóż dziecku nauczyć się cierpliwości – niech pozwoli, by ktoś inny szedł pierwszy, dokończy zadanie zanim zacznie się bawić.
Rozmawiaj z dzieckiem o wszystkim - szkole, przyjaciołach i planach.	Zachęcaj do zastanowienia się nad możliwymi konsekwencjami przed podjęciem działania.
Chwal dziecko za dobre zachowanie. Przede wszystkim podkreślaj to, co robi Twoje dziecko (np. „ciężko pracowałeś, żeby dokończyć to zadanie").	Rozmawiaj z dzieckiem przede wszystkim o tym, jak ma postępować, a nie o tym, czego ma nie robić.

Naucz dziecko myślenia o jego własnych osiągnięciach. Powiedzenie „musisz być z siebie dumny" zamiast po prostu „jestem z ciebie dumny" może zachęcić dziecko do dokonywania dobrych wyborów, gdy w pobliżu nie ma nikogo, kto by je chwalił.	Ustal jasne zasady i trzymaj się ich, np. jak długo dziecko może oglądać coś na ekranie lub kiedy musi iść spać. Jasno określ, jakie zachowanie jest w porządku, a jakie nie.
Pomóż swojemu dziecku wyznaczyć własne, realne cele — nauczy się być z siebie dumne i mniej polegać na aprobacie lub nagrodzie ze strony innych.	Pamiętaj, że dyscyplina (zasady) ma przede wszystkim chronić dziecko przed różnymi ryzykownymi sytuacjami i zachowaniami – jej celem nie jest karanie i sprawienie, by dziecko źle się czuło.
Wspieraj swoje dziecko w podejmowaniu nowych wyzwań.	Zachęcaj je do samodzielnego rozwiązywania problemów, takich jak nieporozumienia z innym dzieckiem.
Zachęć dziecko do zastanowienia się nad umiejętnościami i zdolnościami, które chciałoby posiadać oraz nad tym, jak je rozwijać.	
Zachęcaj dziecko do dołączania do różnych grup np. drużyny sportowej, wolontariatu.	
Zaangażuj się w szkołę swojego dziecka - chodź na imprezy szkolne, poznaj nauczycieli, kolegów i koleżanki swojego dziecka, a także ich rodziców.	Pamiętaj, że to Ty jesteś dla dziecka wzorem zachowania - np. jeżeli chcesz nauczyć je szacunku dla innych, sam / sama okazuj im szacunek. Wymagaj też od siebie!

Aktywność z dzieckiem po warsztatach ze zdrowia psychicznego

Na warsztatach dotyczących zdrowia psychicznego dzieci rozpoznawały swoje supermoce i trenowały docenianie siebie.

Twoje zadania w tym tygodniu to:

1. Zapytaj dziecko o jego supermoce, o których mogło się dowiedzieć w szkole, czyli takie jak na przykład umiejętność uważnego słuchania, bycie miłym dla innych, śpiewanie, bycie zabawnym, pocieszanie kogoś smutnego, stanie na głowie i wiele innych.

   Dodaj do supermocy Twojego dziecka – to, co sam / sama u niego widzisz dobrego, co jest jego mocną stroną. Możesz powiedzieć np. „potrafisz bardzo mocno skoncentrować się na tym, co robisz" albo „pięknie rysujesz", „bardzo szybko biegasz" itp.

Zauważaj nowe osiągnięcia i umiejętności, jakie dziecko opanowuje. Mów dziecku, że widzisz i doceniasz jego nowe umiejętności i osiągnięcia. Podkreślaj, że może być z siebie zadowolone!

2. Poproś dziecko, by powiedziało Ci rymowankę, której nauczyło się w czasie lekcji[1] i poproś o pokazanie karty, którą dostało do pokolorowania (karta z pozytywną myślą o dziecku). Pogratuluj dziecku!
3. Wybierzcie się na **„Safari".** To świetny sposób, aby pomóc dzieciom w nauce uważności. Ta aktywność zmienia zwykły, codzienny spacer w ekscytującą nową przygodę.

   Powiedz dziecku, że wybieracie się na safari. Zadanie polega na zauważeniu jak największej liczby ptaków, robaków, pełzaków i innych zwierząt. Wszystko, co chodzi, czołga się, pływa lub lata, jest interesujące i dziecko musi skupić wszystkie swoje zmysły, aby je znaleźć, zwłaszcza jeżeli stworzenie jest małe.
4. A jeżeli pogoda nie zachęca do spacerów, wypróbuj zabawę „**Poznaj zapach**".

   Zbierz różne przyjemnie pachnące rzeczy – świece, świeże zioła, kwiaty, owoce, wanilię, cynamon, trawę – cokolwiek – i poproś dziecko, aby wdychało zapach i poczuło, co dzieje się w jego ciele i głowie, gdy to robi. Np. „Cynamon przypomina mi o Bożym Narodzeniu" lub „Lawenda sprawia, że czuję się senny".

[1] Rymowanka:

Lubię siebie i doceniam,
Mam moce, jakich nikt nie ma.
Żyję, uczę się i bawię
I coraz lepszy się staję!

PORCJA 2.
ZDROWE ODŻYWIANIE

Rekomendacje dla dorosłych

Sposób żywienia wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale też na nasze zdrowie. Dlatego warto znać podstawowe zasady zdrowego żywienia, które można sprowadzić do 10 prostych reguł (za Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej):

1. Regularnie spożywaj posiłki (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Jak najczęściej sięgaj po owoce i warzywa. Najlepiej, by stanowiły co najmniej połowę tego, co jesz, w proporcjach ¾ warzyw i ¼ owoców. Dodawaj je do każdego posiłku.
3. Sięgaj po pełnoziarniste produkty zbożowe.
4. Pamiętaj o nabiale – zamiast mleka możesz wybrać jogurt i ser – niech będzie to odpowiednik 2 szklanek mleka.
5. Jedz różne produkty bogate w białko: ryby, jajka, fasolę, groch, soczewicę i chude mięso..
6. Tłuszcze zwierzęce zastąp olejami roślinnymi.
7. Ogranicz cukier do minimum (możesz zastąpić go owocami i orzechami).
8. Ogranicz również sól - zioła też potrafią wzbogacić smak potrawy.
9. Pij wodę przez cały dzień - najlepiej zamiast słodkich napojów.
10. Unikaj alkoholu.

Powyższe zasady pomogą Ci w utrzymaniu zdrowej diety, pamiętaj jednak o tym, że osoby chore (np. na cukrzycę czy osteoporozę) powinny mieć indywidualnie dobraną dietę.

Rekomendacje dla dzieci i młodzieży

W okresie wzrostu należy szczególnie zadbać o dietę. Młody organizm potrzebuje "zdrowej energii" do rozwoju, ale również uczy się nawyków żywieniowych, które będą miały wpływ na jego przyszłe życie. Dlatego ważny na tym etapie jest przykład rodziców - trudno wpoić dziecku zasady dobrego odżywiania, samemu się do nich nie stosując. Badania pokazują, że im częściej dzieci spożywają posiłki z rodzicami, tym zdrowiej się odżywiają.

Zalecenia żywieniowe dla dzieci nie różnią się od tych przedstawionych powyżej, jedynie rekomenduje się spożywanie większej ilości nabiału - równowartość 3-4 szklanek mleka.

Ważne, by dzieci co najmniej pięć razy dziennie jadły warzywa i owoce (więcej warzyw). Warto też zastępować białe pieczywo pełnoziarnistym, a także sięgać po inne produkty zbożowe z pełnego przemiału oraz wybierać chude mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych. Dieta powinna być uzupełniona o niewielką ilość tłuszczu roślinnego, a produkty zawierające tłuszcze trans, np. fast food, pieczywo cukiernicze, słone przekąski itp. powinno się ograniczyć do minimum.

Wszystkie posiłki są ważne, należy jednak szczególnie pamiętać o śniadaniu, które dostarcza energii już na początku dnia i ma wpływ na nasze funkcje poznawcze, wspiera pamięć i koncentrację. Uczniowie, którzy nie jedzą śniadań lub robią to nieregularnie, częściej zgłaszają dolegliwości zdrowotne, złe samopoczucie, rozdrażnienie i częściej mają gorsze wyniki w nauce.

Aktywność z dzieckiem po warsztatach ze zdrowego odżywiania

1. Na podstawie powyższych wytycznych przygotuj z dzieckiem zdrowe menu na 1-2 dni i spróbujcie się do niego stosować.
2. Zabawa w detektywa smaku. Polega ona na rozpoznawaniu zdrowych produktów za pomocą zmysłu smaku. Przygotuj kilka wartościowych produktów, takich jak warzywa, owoce czy orzechy, zasłoń dziecku oczy i podawaj kolejne produkty do spróbowania. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co właśnie je. Po zakończeniu możecie wspólnie stworzyć „notatkę smakową". Zapiszcie, które produkty smakowały dziecku bardziej, a które mniej, oraz zastanówcie się, jak można je wykorzystać w codziennej diecie – na przykład jako przekąskę, dodatek do śniadania lub składnik jakiejś potrawy.
3. Zabawa w kuchenne eksperymenty. Przygotuj kilka zdrowych składników (np. jogurt naturalny, owoce, warzywa, płatki owsiane, orzechy itp.). Poproś dziecko, aby wylosowało 3–4 składniki, z których wspólnie stworzycie koktajl.

PORCJA 3.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jakikolwiek ruch jest lepszy niż żaden, jeśli możemy, zamieńmy chociaż siedzenie na stanie – liczy się każda aktywność.

Rekomendacje dla dorosłych

U osób dorosłych podstawowe korzyści z aktywności fizycznej, to:

- przedłużenie życia, chyba że uprawiasz sporty ekstremalne :-);
- zmniejszenie ryzyka występowania chorób układu krążenia, nadciśnienia tętniczego, niektórych nowotworów, cukrzycy typu 2;
- zmniejszenie objawów lęku i depresji, poprawa zdrowia psychicznego;
- poprawa jakości snu;
- poprawa zdolności poznawczych (koncentracja, rozumienie, zapamiętywanie, planowanie, myślenie i przewidywanie);
- kontrola masy ciała i mniejsze ryzyko otyłości;
- uśmiech i dobre samopoczucie.

Aktywność fizyczna pozwala odpocząć, zrelaksować się, rozładować stres, poczuć przyjemność i odprężenie. Dorośli powinni zacząć od niewielkiej ilości **regularnej** aktywności fizycznej, a następnie stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.

Prozdrowotna i pozwalająca kontrolować masę ciała aktywność fizyczna dla osoby dorosłej, to:

- **co najmniej 150 - 300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności i tlenowym charakterze** (np. bieganie, fitness, gry zespołowe, pływanie, tenis, marsz z kijkami) lub **co najmniej 75-150 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności** i tlenowym charakterze lub **kombinacja aktywności umiarkowanej i intensywnej** w ciągu tygodnia, dla uzyskania znacznych korzyści zdrowotnych,
- **2 lub więcej dni w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie** o umiarkowanej lub dużej intensywności, które angażują wszystkie główne grupy mięśniowe.

Aby uzyskać jeszcze więcej dodatkowych korzyści dla zdrowia, dorośli mogą zwiększać umiarkowaną aktywność do ponad 300 minut lub wykonywać więcej niż 150 minut intensywnej aktywności lub kombinacje obu aktywności codziennie.

Dodatkowe korzyści zdrowotne przynosi również **ograniczanie czasu spędzanego na siedząco** i zastępowanie go aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności. Liczy się każdy ruch – wyjdźcie całą rodziną na spacer/plac zabaw, podejdź po dziecko do szkoły na piechotę, wybierz schody zamiast windy, umów się z kolegą/koleżanką na fitness lub siłownię.

Dobrym sposobem na sprawdzenie, czy miałeś wystarczająco dużo ruchu w ciągu dnia, jest kontrola, ile zrobiłeś kroków - już **6000 kroków działa dobrze na Twoje zdrowie, a 10 000 kroków codziennie to naprawdę świetny wynik.** Licznik kroków posiada prawie każdy telefon komórkowy. Podejmij wyzwanie!

Rekomendacje dla dzieci

U dzieci i młodzieży aktywność fizyczna przynosi następujące korzyści dla zdrowia:

- poprawa sprawności fizycznej,
- poprawa wydolności sercowo-oddechowej i siły mięśniowej,
- poprawa zdrowia serca i układu krążenia, w tym ciśnienia krwi, gospodarki tłuszczowej, cukrowej i hormonalnej,
- mocniejsze kości,
- poprawa wyników w nauce, łatwiejsze myślenie, zapamiętywanie i przyswajanie nowych informacji,
- lepsze zdrowie psychiczne, zmniejszenie objawów depresji,
- kontrola masy ciała i ograniczenie ryzyka otyłości,
- dobre relacje z rówieśnikami oraz nauka wytrwałości i zdrowej rywalizacji,
- uśmiech i dobre samopoczucie.

Ruch jest naturalną potrzebą dzieci, pozwala im zdrowo się rozwijać, czerpać dziecięcą radość z zabawy, nawiązywać relacje z rówieśnikami, przygotować mózg do przyswajania dużych porcji nowej wiedzy i przeciwdziałać niekorzystnym skutkom siedzenia przed ekranem.

Prozdrowotna i pozwalająca utrzymać prawidłową masę ciała aktywność fizyczna dzieci, to:

- **co najmniej 60 minut aktywności fizycznej umiarkowanej lub intensywnej dziennie** (aktywna zabawa na świeżym powietrzu, jazda na rolkach, na hulajnodze, na rowerze, bieganie, dziarskie chodzenie, taniec, jazda na łyżwach, gra w piłkę, ćwiczenia na wf),
- **co najmniej 3 razy w tygodniu intensywne ćwiczenia fizyczne** wzmacniające mięśnie i kości (gry sportowe, pływanie, trening sztuk walki, trening tańca, trening tenisa),
- aktywność dzieci powinna być różnorodna, ogólnorozwojowa i dostosowana do ich wieku, upodobań i zainteresowań (jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z nauczycielem wf),
- jakakolwiek aktywność jest lepsza niż jej brak,
- do minimum należy ograniczyć czas spędzany w pozycji siedzącej, szczególnie przed ekranem.

Dzieci, które nie były dotąd aktywne fizycznie, powinny zaczynać od niewielkiej aktywności i stopniowo zwiększać jej częstotliwość i czas trwania.

Im więcej ruchu – tym większe korzyści dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka.

Im więcej czasu dzieci spędzają, siedząc, tym bardziej zwiększa się ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości, problemów z sercem, insulinooporności i cukrzycy typu II. Siedzący tryb życia może być przyczyną słabej sprawności fizycznej, występowania zachowań antyspołecznymi oraz gorszej jakości snu, co z kolei może powodować zmęczenie, stres, brak regeneracji, destabilizację masy ciała.

Najbardziej wesprzesz swoje dziecko, gdy:

- sam będziesz aktywny fizycznie,
- jak najczęściej będziecie spędzać razem czas aktywnie,
- pozwolisz dziecku badać i eksperymentować, aż znajdzie taką aktywność fizyczną, która będzie sprawiała mu przyjemność - młodszy wiek szkolny, to okres, gdy dzieci z przyjemnością i ogromną łatwością uczą się nowych umiejętności ruchowych,
- zapewnisz dziecku różnorodną aktywność, by wszechstronnie rozwijało swoją motorykę - wytrzymałość, szybkość, siłę, gibkość, zwinność i zdolności koordynacyjne,
- przypilnujesz, by podczas ćwiczeń siłowych obciążenie nie było większe niż masa ciała dziecka,
- będziesz zachęcał swoje dzieci i stwarzał im warunki do aktywności fizycznej, np. organizując dodatkowe zajęcia sportowe, pomagając w dotarciu lub po-

wrocie z pozaszkolnych zajęć sportowych, zapewniając odpowiedni strój lub sprzęt sportowy,

- pokażesz dziecku i umożliwisz skorzystanie z obiektów sportowo-rekreacyjnych w okolicy: place zabaw, boiska, hale sportowe, baseny, inne obiekty plenerowe,
- ustalisz zasady korzystania z mediów elektronicznych i siedzenia przed ekranem i będziesz ich domowym strażnikiem - pamiętaj - czas spędzany przez dziecko w pozycji siedzącej powinien zostać ograniczony do minimum.

Aktywność z dzieckiem po warsztatach dotyczących aktywności fizycznej

1. Porozmawiaj z dzieckiem – zapytaj, czego dowiedziało się z warsztatów o aktywności fizycznej. Poproś, by dziecko pokazało ci pracę (Ruch jest dobry), którą wykonało podczas zajęć, zapytaj o różne jej części i o to, co oznaczają.

- Może dziecko spróbuje przypomnieć sobie rymowankę o aktywności fizycznej?

Żeby dzień mój był wesoły
Na piechotę marsz do szkoły.
Kiedy ćwiczę na wf-ie,
Z przyjaciółmi jest mi lepiej.
Na boisku nic nie pękam,
Z lekcji więcej zapamiętam.
W przerwach ruchu odrobinka
I zebrała się godzinka.

2. Opowiedz dziecku, jak aktywnie spędzałaś/eś wolny czas, gdy byłaś/eś w jego wieku, w co się bawiłaś/eś na podwórku.
3. Pokaż i naucz dziecko swojej ulubionej zabawy/gry – pobawcie się razem. Może przyłączą się do Was pozostali członkowie rodziny - mama, tata, dziadek, babcia, wujek, ciocia, rodzeństwo dziecka.
4. Zróbcie **WIELKĄ NARADĘ RODZINNĄ**

- ustalcie zasady spędzania czasu na siedząco, szczególnie przed ekranem,
- spróbujcie zaplanować - na stałe wpleść w plan tygodnia (najlepiej codziennie np. 30 minut) wspólną, rodzinną aktywność fizyczną - spacer, wyjście na plac zabaw, rowery/hulajnogi/rolki lub inne jakie lubicie, dla każdego coś miłego,
- postarajcie się trzymać Waszych wspólnych ustaleń - możecie pomóc dzieciom przygotować plakat z zasadami i planem aktywności do przyczepienia np. na lodówkę.

PORCJA 4.
CZAS PRZED EKRANEM

(przygotowano wg zaleceń American Academy of Child and Adolescent)

Rekomendacje dla dorosłych

Praca przed ekranem jest codziennością wielu dorosłych. Dlatego zadbaj, by w czasie wolnym od pracy ograniczyć korzystanie z urządzeń elektronicznych, które wymuszają siedzenie w miejscu przez dłuższy czas.

Jak najlepiej zarządzać swoim czasem przed ekranem w domu i w pracy?

- Ogranicz czas wolny przed ekranem do 2-4 godzin dziennie.
- Zaplanuj swój czas ekranowy, dzięki temu unikniesz częstego zerkania w telefon co kilka minut.
- Jeśli to możliwe, ogranicz czas korzystania z ekranu w pracy do około 8 godzin dziennie.
- Siedząc przed ekranem – czy to w domu, czy w pracy, rób sobie co najmniej raz na godzinę kilkuminutowe przerwy, w czasie których wstaniesz i chwilę się poruszasz – idąc zrobić sobie herbatę lub robiąc proste ćwiczenia, które odciążą kręgosłup.
- Gdy siedzisz kilka godzin przy komputerze, staraj się zmieniać co 45 minut pozycję. Jeśli masz taką możliwość, zamień na chwilę fotel biurowy na piłkę do ćwiczeń lub połóż na krześle poduszkę sensoryczną.
- Znajdź czas na aktywność fizyczną.

Rekomendacje dla dzieci

Dzieci w wieku 6-10 lat nie powinny spędzać przed ekranem więcej niż 2 godziny dziennie. Najlepiej, by dziecko siedząc przed komputerem, tabletem czy telefonem, robiło jak najczęściej przerwy na aktywność fizyczną.

Pomóż dziecku w wyrobieniu dobrych nawyków korzystania z urządzeń elektronicznych.

- Ustal z dzieckiem, w jakich godzinach w dni szkolne i w weekendy korzysta z komputera, telefonu lub tabletu. Możecie wspólnie stworzyć harmonogram dla dziecka i dla Ciebie. Jeśli i Ty podejmiesz zobowiązanie dotyczące czasu ekranowego w czasie wolnym, dasz dziecku świetny przykład!
- Zadbaj, by dziecko robiło przerwy na aktywność fizyczną w czasie siedzenia przed ekranem. Ustalcie wspólnie listę takich aktywności - w domu i na podwórku. Świetnie, gdy na liście pojawią się aktywności z rodziną. Może być ona przedstawiona w formie rysunków. Powieście tę listę w widocznym miejscu, możesz dziecku o niej przypominać, gdy widzisz, że siedzi dłuższy czas przed ekranem (powyżej 45 min.).
- Zadbaj, by dziecko każdego dnia miało czas na 1-2 godziny aktywności fizycznej i czas relaksu bez ekranu.

Pamiętaj:

Warto rozmawiać z dziećmi o skutkach korzystania z ekranu i o tym, dlaczego ważne jest ustalenie granic, ale też wskazywanie korzyści płynących z ograniczania czasu ekranowego – więcej czasu na aktywność fizyczną, zabawę i spotkania z przyjaciółmi.

Aktywność z dzieckiem po warsztatach „czas przed ekranem"

1. Zapytaj dziecko, czego się dowiedziało na temat czasu spędzanego przed ekranem w czasie warsztatów w szkole i stwórzcie wspólnie listę zasad dotyczących korzystania z urządzeń elektronicznych, takich jaki tablet, telefon, komputer. Świetnie, gdyby w jej przygotowanie włączyli się wszyscy domownicy!

2. Uzbrojony/uzbrojona w wiedzę dotyczącą higieny korzystania z takich urządzeń, zaproponuj rodzinie zasady, które pozwolą racjonalnie z nich korzystać (częste przerwy, dzieci nie dłużej niż 2 godziny dziennie przed ekranem itd.). Powieście Wasz regulamin w widocznym miejscu i starajcie się go przestrzegać.

PORCJA 5.
ZDROWY SEN

Co daje nam dobry, odpowiednio długi sen.

Sen odnawia, uzdrawia i dodaje sił zarówno ciału, jak i umysłowi. To właśnie w czasie snu nasz mózg ma czas uporządkować wszystkie informacje, które dotarły do niego w trakcie dnia. Sen to jedyny czas, w którym nasz organizm jest w stanie w pełni się zregenerować. Dzięki snowi możemy poprawić koncentrację, nastrój, a także zdolność uczenia się i podejmowania decyzji. Sen uspokaja także nasze emocje. Bez odpowiedniej dawki snu w nocy gorzej radzimy sobie z problemami w ciągu dnia.

Poniżej przypominamy podstawowe zasady dotyczące zdrowego snu Twojego dziecka.

- Zadbaj o to, aby dziecko znało i stosowało podstawowe zasady dotyczące zdrowego snu.
- Przypomnijmy kilka najważniejszych reguł.

Zdrowy sen:

Zapewnij dziecku odpowiednie warunki snu:

- Najlepiej, aby dziecko spało w wywietrzonym wcześniej pokoju.
- Idealna temperatura w sypialni dziecka na czas nocnego odpoczynku, to ok. 18-19 °C (maksymalnie 21 °C), czyli nieco mniej niż w ciągu dnia. Jeśli temperatura będzie za wysoka, może utrudniać dziecku zasypianie, pogarszać jakość jego snu, a także przyczyniać się do wysuszenia błony śluzowej nosa.

Optymalny czas snu dla tej grupy wieku (6-13 lat), to według zaleceń ekspertów **minimum 9 godzin na dobę**, ale najlepiej, aby dziecko spało 10-11 godzin.

- Dla osób dorosłych optymalny czas snu to co najmniej 7 godzin na dobę.
- Warto wprowadzić zasadę, że co najmniej godzinę przed udaniem się spać dziecko nie ogląda już telewizji, nie korzysta z tabletu/ telefonu komórkowego – w ramach zaleceń dotyczących higieny snu rekomenduje się, aby unikać przed snem ekspozycji na światło, które emitują te urządzenia (dotyczy to również dorosłych). Mocne, sztuczne światło zaburza proces produkcji melatoniny – hormonu snu, co powoduje, że organizm nie otrzymuje informacji, że jest wieczór i zbliża się pora snu i w efekcie utrudnia to zasypianie i pogarsza jakość snu.
- Urządzenia ekranowe są już nieodłącznym elementem naszego życia i trudno całkiem z nich zrezygnować, postaraj się jednak ograniczyć ich używanie, zwłaszcza wieczorem. Stosuj tę zasadę nie tylko dla dziecka, ale również dla siebie. Dodatkowo chroń oczy i dbaj o zdrowy sen, używając filtru światła niebieskiego czy trybu nocnego ekranu, które są dostępne w urządzeniach lub też specjalnych aplikacji redukujących tego rodzaju światło.
- W ciągu dnia jak najwięcej korzystajcie z dzieckiem z naturalnego światła, przebywajcie na zewnątrz i w jasno oświetlonych pomieszczeniach, natomiast wieczorem używajcie łagodnego światła o ciepłej barwie.
- Rytm okołodobowy wzmacnia również regularny tryb życia, w tym wstawanie rano o tej samej porze, ważna jest także aktywność fizyczna w ciągu dnia i unikanie przed snem ciężkostrawnych posiłków.
- Warto zadbać, aby czas dziecka przed snem był przeznaczony na spokojne, relaksujące zajęcia. Zadbaj o to, aby podczas zasypiania dziecko nie było rozpraszane przez dźwięki czy hałasy dochodzące z innych pomieszczeń w domu (dźwięk włączonego telewizora, radia, głośne rozmowy, muzyka itp.).

Aktywność z dzieckiem po warsztatach dotyczących zdrowego snu

Rodzicu/Opiekunie!

Aktywność z dzieckiem zaplanowana na ten tydzień będzie związana z zadbaniem o to, aby zapewnić dziecku **zdrowy, spokojny sen**.
W każdym wierszu tabeli zaznacz (np. wstawiając +) dni w tygodniu, kiedy wprowadziliście dany „ułatwiacz" zasypiania w życie.

Są to zasady, które warto wprowadzić dla dziecka nie tylko teraz, ale również na przyszłość, w każdym kolejnym dniu/tygodniu, czyli na co dzień. Powodzenia!

„Ułatwiacze" zasypiania	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Czytaliśmy /opowiadaliśmy bajkę „na dobranoc" (przez co najmniej 15 minut)							
Rozmawialiśmy przed spaniem o ważnych dla dziecka sprawach / uczuciach, o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia							
Co najmniej godzinę przed udaniem się spać dziecko nie oglądało już telewizji ani nie korzystało z tabletu/ telefonu komórkowego/komputera							
Zanim dziecko położyło się do łóżka, zadbaliśmy o wywietrzenie jego pokoju							
Sprawdziliśmy i dostosowaliśmy temperaturę w pokoju dziecka, aby nie była za wysoka na czas snu. Temperatura w pokoju wyniosła (prosimy wpisać).	..... ^{0}C	..... ^{0}C	..... ^{0}C	..... ^{0}C	..... ^{0}C	..... ^{0}C	..... ^{0}C
Dziecko umyło przed snem zęby							
Dziecko spało co najmniej 9 godzin							
Inne.....							

PRZYBIJ
PIĄTKĘ