

## **Zdrowy styl życia**

### **podstawowe elementy: odżywianie, wypoczynek i relacje w rodzinie**

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określone mianem społecznych. Badania naukowe w ostatnich latach wykazały, jak ważne w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży oraz zapobieganiu otyłości i innym chorobom (rozwijającym się także w życiu dorosłym) są: sposób odżywiania, aktywność fizyczna, prawidłowy sen, relacje w rodzinie oraz przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. W dobie fast foodów i reklam przekonujących dzieci do tego, że smaczne jest tylko to, co słodkie i kolorowe, rodzice stoją przed niemałym wyzwaniem, gdy chcą przekazać dziecku zasady zdrowego żywienia. Jak przekonać dziecko do zdrowego jedzenia?

W ramach realizacji zadań wynikających z Programu Profilaktyczno – Wychowawczego szkoły chcemy zaproponować Państwu kilka porad do wykorzystania w domu w kwestii promocji zdrowego stylu życia.

#### ***Sposób odżywiania (link do filmiku znajduje się na str.4)***

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.

#### ***Aktywność fizyczna podstawą zdrowia***

**UWAGA: Obecnie, w czasie trwania pandemii wszelka aktywność fizyczna na świeżym powietrzu powinna odbywać się ściśle według zaleceń ministra zdrowia.**

Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych). Podczas ćwiczeń fizycznych krew szybciej płynie w naczyniach krwionośnych, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione oraz dotlenione. Ponadto wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, serotonina, które poprawiają nastrój. Korzystajmy i pokazujmy naszym dzieciom różne formy relaksu, jak wzajemne masowanie pleców, wyciszające zabawy, rysowanie, słuchanie muzyki, wspólny kubek gorącego napoju.

### ***Sen elementem zdrowego trybu życia. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.***

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa. Warto kłaść się spać regularnie o tej samej porze, unikając przed snem w sypialni oglądania telewizji, przeglądania smartfona, czy innych urządzeń elektronicznych. Ważna jest także jakość snu. W pomieszczeniu, w którym śpimy powinna być temperatura około 21-22 stopni Celsjusza oraz powinno być dobrze wentylowane. W przeciwnym razie możemy obudzić się z bólem głowy.

### ***Prawidłowe wzajemne relacje:***

Pielęgnowanie więzi odbywa się poprzez:

- wspólne rytuały, dobre nawyki, wzajemne wsparcie i otwartość, poczucie więzi. Pamiętajmy, by dawać dobry przykład dzieciom;
- wspólne posiłki;
- wspólne zainteresowania – znajdziemy aktywność, która angażuje wszystkich członków rodziny;
- rozmowy - jeśli pojawi się kwestia sporna, warto zorganizować naradę rodzinną, podczas której każdy może wyrazić swoje zdanie i zapoznać się z punktem widzenia innego członka rodziny. Ważna jest otwartość, opisywanie swoich uczuć, popieranie swojego zdania argumentami;
- zabawę – zabawa jest dla dzieci ważna! Bawmy się z dziećmi w to, co nam proponują. Pamiętajmy, że dzieci liczą inaczej wspólnie spędzony czas (rodzinna jazda samochodem nie jest dla nich tak wartościowa, jak zabawa w chowanego).
- dotrzymywanie słowa – jeśli coś obiecujemy, a potem się z tego wycofujemy, dziecko może nie czuć się dobrze. Może zdarzyć się, że z jakiegoś powodu nie uda nam się wywiązać z deklaracji. I tu ważna jest rozmowa. Jeśli wytłumaczymy, dlaczego na ten moment nasza obietnica nie zostanie spełniona – prawdopodobnie dziecko to zrozumie.

## *Korzystanie z urządzeń medialnych*

### **Rodzicu! Zabezpiecz urządzenie dziecka przed szkodliwym oprogramowaniem.**

Ze względu na coraz bardziej zaawansowane metody ataków w sieci, żaden komputer czy smartfon z dostępem do internetu nie jest w pełni bezpieczny. Można jednak ograniczyć ryzyko poprzez stosowanie właściwych zabezpieczeń.

### **Podstawowe zasady, które pozwolą uniknąć najpoważniejszych zagrożeń.**

- **Regularnie** należy rozmawiać z dzieckiem o tym, jakie strony internetowe odwiedza, pytać, które mu się podobają, a które nie i dlaczego; jakie aktywności online sprawiają mu frajdę, a których unika. Rodzice powinni wykazywać mu zainteresowanie i wskazywać pozytywne sposoby wykorzystania sieci.
- **Wspólnie** ustalcie i przestrzegajcie zasad korzystania z sieci. Zasady te powinny dotyczyć m.in. limitu czasu online, aktywności podejmowanych w internecie, korzystania z serwisów, aplikacji czy gier. Rolą rodziców jest również sprawdzanie, czy dziecko ich przestrzega. Niezwykle istotne jest też to, aby rodzice sami do tych zasad się stosowali i dawali dziecku pozytywny przykład. Dobrym pomysłem na ustalenie zasad bezpieczeństwa w sieci może być wspólne przygotowanie i podpisanie z dzieckiem „umowy” o korzystaniu z internetu.
- **Nauczcie** dziecko ograniczonego zaufania do osób i treści w internecie. Rodzic powinien przypomnieć dziecku, że osoby, które może poznać przez internet, w rzeczywistości mogą nie być tymi, za które się podają. Zwróćcie uwagę dziecka na to, że niektóre treści online, nawet wyglądające na bardzo wiarygodne, mogą być nieprawdziwe.
- **Nauczcie** dziecko ochrony prywatności w sieci - rozmawiajcie z dzieckiem o prywatności online. Uświadomcie dziecku, że internet nie zapomina i że z każdym umieszczonym w nim wpisem czy komentarzem, buduje swój wizerunek online. Informacje raz opublikowane będą zawsze dostępne w sieci dla wszystkich.

Aby zachęcić dziecko do rozmowy na tematy związane ze zdrowym odżywianiem możemy zacząć od przeczytania wraz z dzieckiem wiersza Stanisława Karaszewskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego” oraz omówić jego treści zwracając szczególną uwagę na produkty zdrowe i niezdrowe.

**„Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!**

**Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!  
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!  
Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!  
Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka.  
Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!  
Kto je tłusto i obficie ten sam sobie skraca życie!  
Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.  
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!  
Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!”**

Można również obejrzeć krótki filmik dotyczący zdrowego odżywiania.

**[https://www.youtube.com/watch?v=7\\_Y8QekljEo](https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo)**

*Opracowanie: Aldona Paterek i Iwona Zielińska*