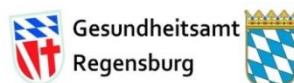




AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg

M

Информации за возрасни од Регенсбург и околината за промовирање на здравјето кај децата од училишна возраст

Децата учат со задоволство
–Вие можете да им помогнете во тоа



Драги родители,

Со ова писмо сакаме да Ви помогнеме, да го стимулирате здравјето и училишната ефикасност на Вашето дете. Тука ќе пронајдете совети кои можат лесно да бидат применети во секојдневието и кои даваат резултати со малку напор. Драги родители, Ве молиме земете ги овие работи во обзир:

Вие сте пример за Вашето дете! Не очекувајте од Вашите деца ништо што Вие самите не го правите или не можете да си го дозволите. Исто така никогаш не заборавајте :

Децата не се мали возрасни, туку луѓе во раст кои зреат и имаат потреба од Вашата поддршка, грижа и помош. Останете во комуникација со Вашето дете.

Родителите се грижат за доволно сон!



Со тргнувањето на училиште Вашето дете се соочува со голем број на нови работи.

Учење, обрнување внимание, концентрација, вклопување во училишната заедница, седење мирно – сето ова е возбудливо, но и навистина напорно за едно дете.

Недостатокот на сон кај децата на училишна возраст отсекогаш било важна тема, особено за време на

адолесценцијата. Вообичаено, децата на таа возраст заспиваат или одат во кревет премногу доцна.

Како што растат, децата имаат потреба од се помалку сон. Сепак, ова се однесува само на периодот до приближно десеттата година од животот. Младите на возраст од 12 до 18 години имаат потреба од просечно девет и пол часа спиење, додека на возрасните им се доволни отприлика осум часа.

Големата потреба од спиење во текот на адолесценцијата се должи на огромниот број на процеси на растењето и промените во пубертетот. Од една страна, адолесцентите имаат потреба од многу сон, од друга страна навиките на одење на спиење и заспивање се менуваат секогаш понатаму во ноќта. Во секој случај, училиштето започнува следниот ден во вообичаеното време. Затоа, не е воопшто зачудувачки кога младите имаат потешкотии да станат наутро од кревет. Родителите треба да се обидат да најдат заеднички компромис помеѓу „ноќниот живот“ и „ноќното спиење“.

"Ритамот е половина живот" - дури и во адолесценцијата. Редовниот ритам, исто така, стимулира благосостојба во адолесценцијата, како и подобри ментални и физички перформанси. Неправилниот ритам пак, може да значи стрес за телото. Затоа е важно родителите да обрнат внимание на редовните навики на спиење барем во текот на неделата.

За да не излезе се надвор од ритам, би требало и спиењето за викенд да биде ограничено.

Затоа, доволно и здраво спиење е особено важно. Недостатокот од сон може да доведе до потешкотии во концентрирањето, недостаток на внимание и проблеми во учењето.

Спиењето, игра важна улога во учењето и меморијата. Наученото и преживеаното се зацврстува само во сон. За да може Вашето дете да засpie мирно, треба најмалку 1 час пред спиење да не гледа телевизија, видеа или да игра компјутерски игри. Исто така, треба да се избегнува и тешко сварлива храна за вечера.

Недостатокот од сон за време на работната недела не може да биде надоместено со спиење преку викенд. Децата имаа потреба од редовност и ноќни ритуали. Погрешното однесување може да доведе до растројства во спиењето кои можат да траат и во подоцнежната зрела возраст.

Знаци на премалку сон можат да бидат на пример : Подолготрајни промени на расположението (во правец на тага), денски замор, променето однесување (голема вознемиреност), апатија.

Затоа: Консултирајте се со Вашиот семеен лекар или педијатар ако имате прашања или нејасности!

**Просечен износ на потребни часа
спиење на возраст од 6-18 години
Спиење (часа) на 24 часа**

Возраст	6 години	7 години	8 години	9 години	10 години	11 - 18 години
	10 часа 45 мин.	10 часа 30 мин.	10 часа 15 мин.	10 часа	9 часа 45 мин.	9 часа 30 мин.

**Затоа: Обрнете внимание на соодветен и мирен сон
Кај Вашето дете!**

**Родителите им
снабдуваат
здрава храна на
своите деца!**



Појадокот и ужината се важни за учењето. Тие ја обезбедуваат потребната енергија за мозокот, концентрацијата и перформансите. Празниот stomак ги прави децата немирни, вознемирени, расеани и агресивни.

Подгответе му на Вашето дете здрав, вкусен и разнообразен појадок или ужина со интегрален леб, млечни производи, овошје и зеленчук и бидете сигурни дека пие доволно течности! Ако децата во раните утрински часови не сакаат да појаднуваат, тогаш треба барем нешто да се напијат, а потоа и да изедат мала закуска на училиште. Информирајте го Вашето дете за здравата исхрана и здравите пијалаци!

За да биде ужината вкусна, важно е постојано да се менува. Дозволете му на Вашето дете да го одбере она што доаѓа во кутијата со ужина, исечете зеленчук и овошје на помали парчиња со интересна форма! Исто така, важно е ужината да биде добро спакувана, така што ќе остане свежа и ќе ги задржи сите вкусови. Купечките грицки и "детска храна" обично се многу поскапи од домашно направениот сендвич и често содржат многу шеќер, премногу масти, бои и засилувачи на вкус, кои треба да се избегнуваат во здравата исхрана.

Како што децата растат, станува потешко "здравата исхрана" да се подготви вкусна. Важи за адолесцентите

Адолесцентите имаат поинакви критериуми за добра храна од витамините и хранливите вредности. За нив е важно, да набават нешто набрзина, лесно и евтино и да јадат тоа што е моментално хит во групата.

Брза храна – фаст фуд и готови производите кај нив се најпосакувани. Мали порции и брзи залаци од оваа храна од време навреме не прави проблем. Сепак, овој вид на храна честопати е силно преработувана, збогатена со шеќер, вкусови, бои и конзерванси и содржи помалку витамини, минерали и растителни влакна. Истото важи и за газирани пијалаци и лимонади. Обрнете внимание на листата на состојки во храната. Колку е подолг списокот на состојки, толку е помалку квалитетна храната. За да бидат силни и во форма, младите имаат потреба од што повеќе разновидна храна со што повеќе свежи состојки. Кога купувате разнообразно и во вашиот фрижидер можат да се најдат секогаш различни и свежи регионални производи, тогаш и младите полесно ќе посегнат по нив.

Исто така и пиењето промовира ефикасност. Деца од училишна возраст треба рамномерно во текот на денот да пијат најмалку 1,5 литри течност. Газирани пијалаци (премногу шеќер), кафе и црн чај (кофеин) не се погодни како секојдневен пијалак. Добри решенија за жед кај децата се природни сокови, растителни и овошни чаеви и вода.

Затоа: Обрнете внимание на здравата исхрана кај Вашето дете! Наместо пари, дадете му подобро домашно направена ужина која ќе ја понесе со себе на училиште!

Родителите се грижат за одговорно користење на медиуми!

Модерните медиуми се шират рапидно брзо и се користат рутински во секојдневниот живот.

За децата тие се возбудлива работа. Сепак, прекумерната консумација на медиумите претставува ризик за менталниот и физичкиот развој на детето.

Затоа, обрнете внимание на корисните интеракции со медиумите

Колку долго смее детето да гледа телевизија е тешко да се измери во минути но, важно е уште од самиот почеток да се воспостави здрава врска помеѓу детето и гледањето телевизија. Ова значи, на пример, избор на некоја програма која ќе се гледа заеднички а потоа по завршувањето на програмата да се исклучува телевизорот.

Содржината понекогаш може да биде проблематична за децата, па затоа е важно да внимавате на детето, обрнувајќи внимание на неговите реакции и по потреба да реагирате или интервенирате.

Трилери и акциони филмови не се за деца под 12 години и не треба да дозволите да бидете разубедени со нивното лелекање!

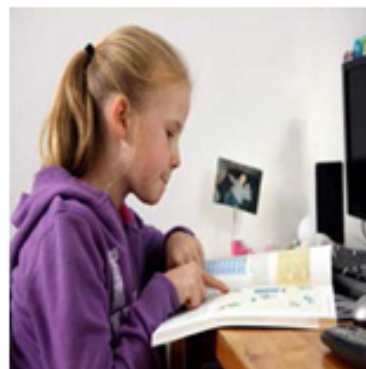
ТВ-уредот не треба да биде единствениот начин за поминување на слободното време, истото важи и за компјутери и конзоли за играње.

Децата и младите луѓе се привлечени токму од страна на интернетот. На децата им треба поддршка за да научат сигурен и компетентен начин на ракување со интернетот. Разговарајте со Вашите деца за користење на виртуелните простории за разговор (чет, Фејсбук, спин UNSW.)

Помогнете им да станат свесни за опасностите и заинтересирајте се за она што ги интересира. Дискутирајте за важни правила, никогаш да не се спомене домашната адреса, да не се ставаат несоодветни фотографии(алкохол или цигари) од децата на интернет, или фотографии од забави. Ако сакаат утре ден да најдат добра работа, недоличните фотографии на интернет можат да створат недостојна слика за нив кај идниот шеф.

Драги родители,

Мислете на тоа дека вашите млади се во потрага по примери и сакаат да развијат свои вредности и ставови. Забраните во овој период не носат ама баш ништо, поддржете ја позитивната употреба на интернетот, бидете и самите вие во форма, земете евентуално учество во некоја дополнителна обука. Не му дозволувајте се на Вашето дете, дадете му



јасно на знаење дека имате потполна доверба во него и дека сте секогаш тука за да го поддржите.

Совети за медиумско воспитание

- Никаква телевизија и никакви компјутерски игри за деца под 3 години
- за деца од 3-5 години максимум половина час дневно гледање телевизија или компјутер
- деца од основно училиште не повеќе од еден час дневно
- Никаква телевизија
 - • пред училиште
 - • за време на оброци
 - • пред спиење

Експертите предупредуваат од единични телевизор и компјутер во детската соба. Погледнете ги омилените програми и игри на Вашето дете заедно. Разговарајте со Вашето дете за тоа!

Совети за избегнување на штети од неправилно држење Важно е,

- Да се внимава на исправено држење на телото и честите промени на седечката положба,
- да се земе во обзир здравствениот аспект при избор на опрема (компјутерски монитор и неговата позиција со нивото на очите)
 - почести паузи,
- да се обезбеди доволна компензација со движење.

**Затоа: Бидете сигурни дека Вашето дете троши малку време гледајќи телевизија или на Вашиот компјутер!
Не поставувајте никаков телевизор во детската соба!**

Родителите се грижат за движење!



Децата имаат природна потреба од движење за да можат да се чувствуваат удобно. Децата кои се движат редовно се помоќни, посигурни и позадоволни од своите врсници. Тие не можат толку брзо да бидат обесхрабрани и се помалку подложни на болести и лоши и негативни влијанија. Имаат и поголема еластичност.

Истражувањата покажаа дека нашите деца и млади страдаат од проблеми со држењето, главоболки, дебелина, слаба циркулација и недостаток на концентрација. Со доволно вежбање секојдневно (2-3 часа), ова може да се спречи.

Децата имаат природна потреба да се движат, на пример, трчање, качување, скокање, балансирање, а за тоа им се потребни можности и пригоди за спортување. Не ги спречувајте потребите на Вашето дете!

Родителите се пример - придружете се!

Обрнете им внимание на Вашите деца за разновидноста на спортови. Спортувањето заедно со Вашите деца е позабавно.

Добри можности за повеќе движење во секојдневието :

- избетува • е на автомобил толку често колку што е можно
- одење на училиште пеш или со велосипед
- Простетки наместо гледа • е телевизиа или итраве компјутерски игри - тоа исто така стимулира разговори меѓу родителите и децата
- Игра • е на отворено(топка, бадминтон, фудбал и др)

**Затоа: Создадете доволно и соодветни можности и пригоди за движење за Вашето дете!
Поддржете го Вашето дете во неговата природна потреба за движење!**

Пубертет, што сега ; Во ова време, активноста во клубовите се враќа силно. Помогнете им на нашите млади луѓе да пронајдат активности во кои се сметаат за согледани и чувствуваат дека се во сигурни раце. Особено кај девојчињата во овој период се зголемува свеста за телото, а тоа би можело да биде поддржано со спорт. Со цел да ја доживеат физичката активност поатраaktivна, препорачливо е да се понудат модерни и актуелни спортови. Кај девојчињата, хип хоп, аеробик и танцување. Овие активности се најчесто понудени во спортските клубови, но исто така и во танц и фитнес студија . Кај момчињата во преден план се доста предизвикувачки спортови како брејк денс, качување, лизгање, мечување, бокс, тај квон до. Баварското здружението за спорт со задоволство обезбедува информации за постоечките можности во Регенсбург. Дополнителни информации можете да разгледувате и на интернет. Разговарајте со Вашиот тинејџер, за тоа со кој спорт би сакал да се обиде. Особено кај момчиња со преголем набој на тестостерон, ова ќе го држи набојот во толерантни граници.

***Имате ли прашања или проблеми при
воспитувањето на Вашите деца?***

*Има ли потешкотии во градинка или на училиште,
за кои би посакале поддршка?*

Совет или помош можете да добиете во едно од
советувалиштата за образование и воспитание во
Регенсбург. По потреба се ангажираат преведувачи
или интерпретатори за водење на разговорот.

Советувањето е бесплатно и доверливо.

Советувалиште за млади и семејство

Landshuter-Str. 19, Tel.: 0941/507-2762

**Советувалиште за воспитание, млади и семејство при
КЈФ**

Ostengasse 31, Tel.: 0941/79982-0

Психолошко советувалиште

Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/2977111

Дополнителни информации на интернет :

Потреба од спиење



www.kindergesundheitsinfo.de

Здрава исхрана :



www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung
www.stmelf.bayern.de/ernaehrung

Медиуми :



www.webhelm.de
www.internet-abc.de
www.bzqa.de
www.klicksafe.de

Движење :



www.blsv.de
www.kinderschutzbund.de

Ihr Ansprechpartner:

Staatliches Landratsamt -
Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg
Sozialdienst, Frau Stephanie Dobslaw

Tel.: 0941/4009-739

E-mail: Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de

Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de

Herausgeber:

Arbeitsgruppe Kind und Gesundheit 2017, 2. Auflage
Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

Gestaltung:

Andrea Flötzinger, Gesundheitsamt, Landratsamt Regensburg

Bilder:

- AOK – Die Gesundheitskasse
- AOK – Bundesverband, AID

Druck:

- AOK Bayern

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.landkreis-regensburg.de