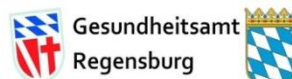




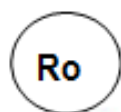
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg



**Informatii pentru părintii din orasul si districtul
Regensburg pentru a promova starea de sanatate a
scolarilor**



**- Copii invata cu placere -
Dvs. puteti ajuta**

Dragi parinti,

Cu aceasta scrisoare dorim sa va sprijinim sa promovati sanatatea si performanta scolara a copilului dumneavoastra. Aici gasiti idei pe care le puteti aplica cu usurinta in activitatea zilnica si care pot avea o mare influenta asupra copilului.

00Dragi parinti va rugam sa nu uitati:

Sunteti un exemplu pentru copilul dumneavoastra. Nu asteptati nimic de la copilul dumneavoastra, daca nu sunteti dumneavoastra capabil sa faceti. Si nu uitati niciodata: copii nu sunt niste „adulti mici” ci oameni in crestere care au nevoie de protectia, de ingrijirea si de ajutorul dumneavoastra. Conversati continuu cu copilul dumneavoastra.

Parintii asigura odihna suficienta!



Odata cu inceperea scolii copilul dumneavoastra intampina o multime de lucruri noi. El trebuie sa invete, sa fie atent la ora, sa se concentreze, sa isi gaseasca locul in noua colectivitate, sa stea cuminte – toate aceste noutati sunt interesante, dar si foarte obositoare pentru copil.

Daca lipsa de odihna a fost deja la varsta de scoala primara o problema importanta, aceasta devine si mai importanta la adolescenti. Pentru ca un adolescent merge din start mai tarziu la culcare sau adoarme mai greu.

Copii au nevoie de mai putin somn cu cat sunt mai mari. Aceasta afirmatie este insa valabila pana la varsta de aproximativ 10 ani. Adolescentii in varsta de 12 pana la 18 ani au nevoie in medie de 9 ½ ore der somn, in timp ce adultilor le ajung 8 ore de somn. Nevoia mărita de odihna in aceasta perioada se explica prin faptul ca un adolescent la pubertate creste si se dezvolta enorm. Pe de o parte adolescentul are nevoie de multa odihna iar pe de alta parte ritmul de somn se schimba iar ora de culcare si adormitul se intampla tarziu in noapte. Si scoala incepe a doua zi la aceasi ora matinala. Astfel ca nu este de mirare daca adolescentii se scoala foarte greu dimineata. Parintii trebuie sa incerce sa gaseasca un compromis impreuna cu adolescentul intre „viata de noapte” si „somnul de noapte”.

Un ritm sanatos de odihna este foarte important – mai ales la adolescenta. Un ritm constant de odihna promoveaza si in adolescenta bunastarea si performanta psihica si fizica. Un ritm neregulat poate insemna strs pentru organism. De aceea este foarte important, ca parintii sa asigure cel putin in timpul saptamanii un ritm constant si regulat de odihna.

Pentru a nu strica acest ritm trebuie avuta grija, ca in weekend copilul sa nu doarma dimineata prea mult.

Odihna suficienta este foarte importanta. Lipsa de odihna se observa mai ales la scoala. Rezultatul este imposibilitatea scolarului de a se concentra, de a fi atent si de a invata cum trebuie.

Somnul joaca un rol important in performantele scolare si in concentrare. Ceea ce invatam se consolideaza si se aprofundeaza in somn. Pentru ca copilul dumneavoastra sa poata adormi in liniste este important sa nu se uite la televizor, sa nu se uite la video si sa nu se joace la calculator cel putin o ora inainte de culcare. Si o mancare greu de digerat este contraindicata seara si trebuie evitata.

Somnul prea putin din timpul saptamanii nu se poate recupera in weekend. Copii au nevoie de un ritm constant si de ritualuri. Greselile facute acum pot duce la probleme de somn care se simt pana la maturitate.

Semnele unei odihne insuficiente pot fi: o nemultumire de durata mai lunga (de exemplu tristete), oboseala, un comportament ciudat (de exemplu neliniste), apatie.

De aceea: intrebati-va doctorul de familie sa pediatrul daca aveti intrebari sau nedumeriri.

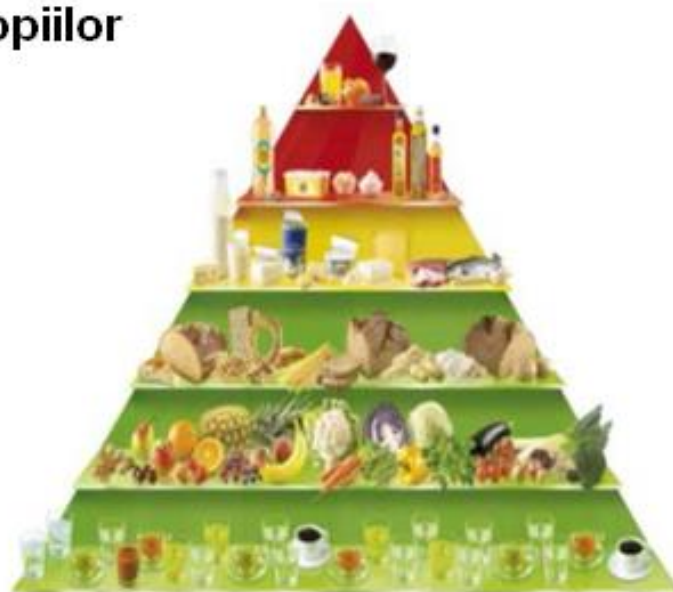
Nevoia de somn medie de la 6 la 8 ani

Ore de somn ptr. 24 de ore

Varsta	6 ani	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani	11-18 ani
	10 ore 45 min.	10 ore 30 min.	10 ore 15 min.	10 ore	9 ore 45 min.	9 ore 30 min.

De aceea: acordati copilului odihna suficienta si linistita!

Parintii ofera copiilor o alimentatie sanatoasa!



Micul de jun si un pachetel de mancare pentru pauza de la scoala sunt importante pentru a putea invata bine. Acestea ofera energia necesara pentru creier, pentru concentrare si pentru productivitate. Un stomac flaman ne face nelinistiti, nerabdatori si agresivi.

Pregatiti pentru copilul dumneavoastra un mic de jun apetisant si diversificat sau un pachetel pentru pauza de la scoala cu produse integrale, produse de lactate, fructe si legume si aveti grija ca copilul dumneavoastra sa bea suficiente lichide. Daca copilul dumneavoastra nu doreste sa ia micul de jun are cel putin nevoie de ceva de baut si de un pachetel ptu pauza. Informati-va copilul despre alimentatia sanatoasa si despre bauturi sanatoase!

Cand copii sunt mai mari este destul de greu sa le facem apetizanta o mancare sanatoasa. Pentru adolescenti sunt alte lucruri mai importante in alimentatie decat vitaminele si valoarea nutritiva. Pentru ei este important: sa se alimenteze repede, usor si ieftin si sa manance ce este la moda in clasa. O alimentatie rapida, fastfood si produse gata preparate sunt foarte pe placul adolescentilor. Daca se consuma din cand in cand un produs gata preparat sau fastfood nu este nici o problema. Dar aceste produse consumate des sunt nesanoase din cauza ca contin mult zahar, arome, coloranti si conservanti si foarte putine vitamine, minerale si fibre dietetice. Acelasi continut il are si cola si limonadele. Cititi lista ingredientelor de pe alimente. Cu cat aceasta lista este mai lunga cu atat mai nesanos este alimentul. Pentru a fi in forma si a se dezvolta corespunzator este important ca si adolescentii sa se alimenteze sanatos si diversificat si sa consume multe produse proaspete. Daca cumparati multe produse proaspete si din regiune si le depozitati in frigider are si adolescentul posibilitatea sa se alimenteze sanatos.

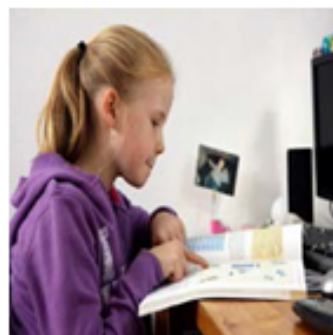
Si consumul suficient de lichide promoveaza eficienta. Scolarii au nevoie de 1,5 l de lichide pe zi. Limonadele, cola, cafeaua si ceaiul negru nu sunt neindicate. Bauturi indicate pentru copii sunt sucuri de fructe cu apa, ceai de fructe si plante si apa.

De aceea: Aveti grija cu ce se alimenteaza copilul dumneavoastra! Da-ti mai bine un pachetel de mancare de acasa decat bani ca sa-si cumpere ceva!

Parintii sunt responsabili de utilizarea constienta a mass-media

Mass-media moderne s-au raspandit rapid și sunt acum o parte indispensabilă a vieții de zi cu zi. Pentru copii acestea sunt captivante și interesante. O folosire excesiva a acestora are inse efecte riscante pentru sanatatea și dezvoltarea psihica și fizica a copilului.

De aceea va rugam sa fiti atenti ca folosirea mass-media sa fie rationala. Nu se poate aprecia in minute cat are voie sa se uite un copil la televizor, dar este important ca un copil sa invete de la inceput cum se foloseste televizorul corect. De exemplu parintii cauta impreuna cu copilul o emisiune la care se uita iar dupa aceasta emisiune se stinge televizorul. Continutul anumitor emisiuni poate fi problematic pentru copii, de aceea este important ca parintii sa stie ce vizioneaza copilul, sa urmareasca reactia acestuia și sa ia masuri.



Thrillere și filme de acțiune nu sunt adecvate pentru copii sub vârsta de 12 ani iar parintii nu trebuie sa permita vizionarea acestora. Televizorul nu ar trebuie sa devina singura distractie in timpul liber. Acelasi lucru este valabil și pentru computer și jocuri electronice. Internetul atrage copii și adolescentii enorm. Acestia au insa nevoie de ajutor pentru a invata sa foloseasca internetul corect, sigur și competent. Discutati cu copilul dumneavoastra despre folosirea adecvata a unui Chatroom (Facebook, Spin, etc.) explicati copilului ce pericole pot aparea și intrebati ce gaseste interesant in folosirea lor. Discutati regulile importante, sa nu dea adresa, sa nu posteze poze nefavorabile (alcool, tigari, party) cu ei. Explicati ca daca mai tarziu vor un job, viitorul sef se poate informa despre viata lor in internet.

Dragi parinti, nu uitati ca adolescentii sunt in cautarea de modele, ei vor sa-si dezvolte propria pozitie și valoare. Interzicerea nu ajuta la nimic in aceasta perioada, ajutatii mai degraba sa foloseasca pozitiv internetul și informati-va si dumneavoastra ca sa fiti la curent cu noutatile. Mergeti la un curs, daca este necesar. Nu lasati copilul singur, aratati ca aveti incredere in el și ca il sprijiniti daca are nevoie.

Sfaturi privind educația mass-media

- Nici un televizor și nici un joc pe calculator pentru copii sub 3 ani
- Pentru copii între 3 și 5 ani cel mult ½ ora pe zi la televizor sau calculator
- Pentru copii de școală primară cel mult 1 ora pe zi
- Nici un televizor
 - înainte de școală
 - în timpul mesei
 - înainte de culcare

Expertii avertizează folosirea propriului televizor sau computer în camera copilului. Uitați-vă ce emisiuni sau jocuri le plac copilului dumneavoastră. Vorbiți cu copilul dumneavoastră despre acestea.

Sfaturi pentru a evita poziția incorectă

Este important ca:

- poziția de stat pe scaun să fie corectă și dreaptă și să se schimbe des
- aparatele să fie adecvate (ecranul computerului să fie poziționat corect)
- să se facă pauze dese
- să asigurați un echilibru prin mișcare la aer liber

De aceea: Aveți grijă ca copilul dumneavoastră să nu petreacă prea mult timp în fața televizorului sau a calculatorului! Nu montați televizorul în camera copilului!

Parintii asigura miscarea



Copii au nevoie de miscare pentru a se dezvolta corect si pentru a se simti bine. Copii care se misca suficient si regulat sunt mai puternici, mai increzatori si mai fericiți decat copii care nu se misca regulat. Acestia nu se lasa usor descurajati, sunt mai putin predispusi la boli si influente negative. Cu alte cuvinte, acesti copii sunt mult mai rezistenti.

Studiile arata ca la noi copii si adolescentii sufera de boli de piele, de dureri de cap, sunt supraponderali, au probleme circulatorii si nu se pot concentra. Toate acestea ar pute fi prevenite prin miscare fizica zilnica suficienta (2-3 ore).

Copii au din start nevoie de miscare, lor le place sa zburde, sa alerge, sa se catare, sa sara, sa balanseze. Oferiti oportunitati suficiente! Nu franati aceasta nevoie de miscare a copilului dumneavoastra!

Parintii sunt un exemplu – aratati-le cum trebuie sa faca

Aratati copilului dumneavoastra cate sporturi diferite exista. Impreuna cu copilul dumneavoastra va v-a face miscarea si mai multa placere.

Moduri de a aduce mai multa miscare in viata de zi cu zi:

- renuntati mai des la masina
- mergeti la scoala pe jos sau cu bicicleta
- mergeti la plimbare in loc sa va uitati la televizor sau sa va jucati la computer – asa puteti sa si stati de vorba cu copilul dumneavoastra
- jucati-va in aer liber (fotbal, badmington, tenis, etc.)

De aceea: Asigurati copilului dumneavoastra suficiente oportunitati ca acesta sa se poata misca! Sprijiniti-va copilul pentru ca acesta are nevoie din start de miscare!

Pubertatea – ce ne facem? In aceasta perioada activitatile in cluburi sunt mai rare. Ajutati-va adolescentul sa-si gaseasca o activitate care sa ii placa si unde sa se simta pe maini bune. Mai ales fetele se preocupa la aceasta varsta de aspectul lor fizic, iar acesta poate sa fie sustinut de un anumit sport. Pentru ca un adolescent sa fie captivat de un sport trebuie sa le oferim ceva modern. Pentru fete ar fi de exemplu Hip Hop, Aerobic si chiar un Curs de Dans interesant. Aceste oferte se fac din partea unor cluburi sa ale unor centre de fitness. Pentru baieti ar fi de exemplu Brake Dance, Skaten, Scrima, Box, Teak wan Do. Asociatia sportiva bavareza (Bayerische Landessportverband) va sta la dispozitie cu informatii despre ce oferte exista in Regensburg. De asemenea gasiti oferte si in internet. Discutati cu adolescentii si oferiti-le posibilitatea sa incerce unele sporturi. Mai ales pentru baieti este importanta activitatea sportiva pentru a limita producerea de testosteron si pentru ca ei sa fie agreabili.

Aveti intrebari sau probleme in legatura cu educatia copilului dumneavoastra?

Va confruntati cu probleme in gradinita sau scoala, pentru care doriti sprijin?

Va puteti consulta si puteti primi ajutor la urmatoarele birouri de consultant in Regensburg. Pentru unele limbi se pot organiza si traducatori. Consultana este gratuita si confidentiala.

- **Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle,**
Landshuter-Str. 19, Tel.: 0941/507-2762
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF,**
Ostengasse 31, Tel.: 0941/79982-0
- **Psychologische Beratungsstelle,**
Prüfening Str. 53, Tel.: 0941/2977111

Informatii suplimentare pe net:

N e v o i a d e s o m n :



www.kindergesundheit-info.de

A l i m e n t a t i e :



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

M a s s - m e d i a :



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

M i s c a r e :



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