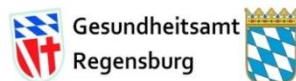




AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg

BG

**Информации за родители
от град Регенбург и окръжността Регенбург
за поддържане на здравето на учениците в началните училища**



- Децата обичат да учат -

Вие можете да им помогнете

Уважаеми родители,

с това писмо искаме да Ви помогнем да поддържате здравето и учебните способности на Вашето дете. Тук ще намерите съвети, които можете лесно да приложите в ежедневието и които дори при минималното им изпълнение дават добър ефект. Имайте само едно в предвид и то навсякъде: **Вие сте образец за Вашите деца! Не очаквайте от тях неща, които сами не бихте постигнали или направили! Също така не забравяйте никога: децата не са малки възрастни, а подрастващи хора, които се нуждаят от закрила, грижа и помощ! Говорете с децата си!**

Родителите са отговорни за нужния сън!



С тръгването на училище децата се сблъскват с много нови неща. Да учи, да внимава, да се концентрира, да се свикне в новите класове, да седи мирно- всичко това е както много вълнуващо, така и натоварващо за едно дете.

Че недостатъчният сън е била вече тема не само в началната възраст, то това важи още повече в тинейджърската. Защото лягането в леглото и заспиването стават много по-късно.

Колкото повече растат децата, толкова по-малко сън им е необходим. Това важи приблизително до към края на десетата годишнина. Младежта между 12 и 18 години се нуждае средно от около девет часа и половина сън, докато на възрастните са им достатъчни осем часа. Голямата нужда от сън в младежка възраст се дължи на огромните процеси при растежа и промените в пубертета. От една страна подрастващите се нуждаят от много сън, а от друга променящият се ритъм на лягане и заспиване се измества и извършва все по-късно през денонощието. Да, но все пак училището на следващия ден започва по обичайното време. За това няма какво да ни учудва, след като сутрин младежта не може да стане от леглото. Ето защо родителите трябва да намерят добро компромисно решение между „нощен живот“ и „нощен сън“.

„Ритъмът е половината живот“ – също и в младежка възраст. Редовният ритъм дори и в младежка възраст стимулира както доброто състояние, така и духовната и физическа производителност. Нередовният ритъм може да доведе до стресово състояние на тялото. Ето защо е важно поне през седмицата родителите да се придържат към регламентирани 4асове на лягане.

За да не излезе ритъмът извън контрол, би трябвало да се избягва дългото излежаване и през уикенда. Затова здравият и ободрителен сън е от особено важно значение, тъй като именно недостигът на сън води до трудности при концентрация, нарушение на вниманието и проблеми по време на учебния процес в училище. Сънят играе съществена роля при ученето и паметта. Научено и изживяно се затвърдява едва по време на сън. За да заспи спокойно вашето дете, би трябвало минимум 1 час преди да си легне да не гледа телевизия и да не играе на компютърни или видеоигри. Дори храна, която трудно се храносмила не би било да се консумира преди лягане.

Ако е налице недостигът на сън през седмицата, не може да се навакса през уикенда. Децата се нуждаят от постоянство и вечерни ритуали. Погрешно поведение може да доведе до нарушения на съня, които могат да продължат до достигане на по-голяма възраст.

Сигнали за по-малко сън могат да бъдат например:

По-дълго траещи промени в настроението (тъга), дневна умора, променливо поведение (голямо неспокойствие), непукизъм.

Затова: Обърнете се към личния или детския Ви лекар, ако имате въпроси или неясноти.

**Средна потребност от сън
на деца между 6 – 18 години**
Часове на сън за 24 часа

Възраст	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.

Затова: Обръщайте внимание на това, детето Ви да спи достатъчно и спокойно!

Родителите осигуряват на децата си здравословна храна!



Закуската и храненето през паузите в училище са важни за ученето. Те доставят нужната енергия до мозъка, която е необходима за концентрацията и работоспособността. Празен стомах прави човек неспокоен, раз-концентриран и агресивен.

Подгответе за вашето дете здравословна, апетитна и разнообразна закуска, както и следобедна закуска с пълнозърнест хляб, млечни продукти, плодове и зеленчуци за в училище и обръщайте внимание на това, детето Ви да приема достатъчно течности! Ако децата сутрин не искат да закусват, то поне е нужно да се хранят и да консумират течности в училище.

Информирайте децата ви, кои храни и напитки са здравословни!

За да е винаги вкусна храната в училище, трябва да я разнообразявате. Оставете децата Ви да изберат какво да сложите в кутииката за училище и нарязвайте зеленчуците и плодовете на малки, предвидени за деца хапки! Също така е важно да опаковате храната за училище добре в стабилни кутии, за да остане прясна и апетитна. Готово купени леки закуски както и „детски храни“ са в повечето случаи много по-скъпи от саморъчно приготвените и често съдържат много захар, твърде много мазнини, оцветители и консерванти, което при една здравословна храна бихме искали да пре-дотвратим.

Когато децата пораснат, е много по-трудно да успеем да ги убедим в това, колко вкусна може да бъде „здравословната храна“. При младежите важат

други критерии за добра храна освен витамини и хранителна стойност. За тях е важно, да се снабдяват бързо, удобно и и изгодно и да ядат това, което в момента е в групата „модерно“. Бързо хранене — фастфуд и готови продукти са за предпочитане. Хапване от време на време в будка за бързо хранене не представлява никакъв проблем. Тези хранителни продукти обаче често са подправени с много захар, различни консерванти за цвят и арома и съдържат малко витамини, минерали и баластни вещества. Същото важи за кола и лимонадени продукти. Обръщайте внимание на етикетите и тяхното съдържанието на продукти. Колкото по-дълго е съдържанието на етикета, толкова по-некачествен е продуктът. Младежите се нуждаят също от разнообразна храна съдържаща пресни продукти, за да бъдат в добра физическа форма и станат силни. Ако се пазарува разнообразно и в хладилника са в наличие много пресни и регионални продукти, тогава младежта също би и ги консумирала.

И поемането на течности стимулира производителността. Деца в началните училища трябва да пият по 1,5 литра равномерно разпределени през деня. Лимонади (прекалено много захар), кола, кафе и черен чай (подстрекаващ кофеин) не са подходящи за ещедневието. Добри за утоляване на жаждата са сокове разредени с вода, билкови и плодови чайове и вода.

**Затова: Следете за здравословното хранене на децата ви!
Вместо да му давате пари, му намправете по-добре вие
закуската!**

Родителите осигуряват рационален контакт с медиите!

Модерните медии се разпространиха много бързо и без тях днешното ежедневие е немислимо.

За деца това е нещо вълнуващо и подтикващо. Прекалено честият достъп до медиите води до застрашаване на душевното и физическо развитие на детето.

Затова обръщайте внимание на смисления контакт с медиите. Трудно може да се каже с точност, колко време е позволено на едно дете да гледа телевизия, но е важно още от самото начало да се научи, как да борави правилно с телевизора. За тази цел е важно да се избере заедно подходящото предаване и при приключването му, да се загаси телевизора. Съдържания могат евентуално да бъдат проблематични, затова е важно да запазим детето под око и, да следим за реакции от негова страна и да се намесим.

Криминални и екшън филми не се препоръчват за деца под 12 години и не би трябвало да се оставят да Ви убедят да ги гледат като не престават да хленчат!

Гледането на телевизия не трябва да се превръща в самостоятелна занимавка през свободното време, същото важи за компютърни игри и плейстейшън.

Факт е, че деца и младежи се чувстват привлечени към интернета. Обаче те се нуждаят от покрепа, за да се научат на сигурен и компетентен контакт с медиите. Говорете с децата Ви за ползването на чат-пространствата (фейсбук и др.), запознайте ги с опасностите, поинтересувайте са, от какво се интересува дедето ви. Обсъдете важни правила, не изпращайте никога имейл адреса си, не качвай неподходящи твои снимки (алкохол и цигари) в мрежата, никакви партиснимки и др. Ти искаш да получиш добро работно място, бъдещият ти шеф може да си извади заключение от снимките.

Уважаеми родители, имайте го в пред вид, децата Ви искат да се поставят в различни роли, искат да изградят собствени ценности и позиции. Забраните в днешно време не носят нищо позитивно, покрепяйте ползването на интернет, показвайте и вие интерес, започнете дори курсове, за да се обучите допълнително. Не оставяйте детето си никога само, покажете му, че му имате доверие и че винаги бихте го подкрепили.



Съвети относно ползване на медиите:

- Забранявайте гледане на телевизия и компютърни игри на деца под 3 години
- На деца между 3 и 5 години се позволява максимално ½ часа гледане на телевизия и компютърни игри
- Деца в начално училище могат да гледат телевизия максимално 1 час
- Забранява се телевизията
 - Преди училище
 - По време на хранене
 - Преди лягане

Експерти предупреждават да не се поставят телевизори и компютри в детските стаи. Гледайте с вашето дете любимите му предавания и компютърни игри! Говорете с децата си за това!

Съвети за предотвратяване на лоша стойка

Важно е,

- Да се обръща внимание на изправеното положение на тялото и честата смяна на позата
- При ползване на различните медии, да се обръща внимание на здравословния аспект (монитора на компютъра да бъде позициониран на нивото на главата)
- Да се прави често пауза
- За достатъчно уравновесяване е нужно движение

Затова: Обръщайте внимание на това, детето Ви да прекарва минамално време пред телевизора и компютъра! Не поставяйте телевизор в детската стая!

Родителите осигуряват движение!

Децата се нуждаят от движение, за да се развиват здрави и да се чувстват добре. Деца, които се движат редовно, са по-продуктивни, с повече самочувствие и по-доволни от връстниците си. Те не се оставят да бъдат обезкуражени толкова бързо, не се разболяват толкова често и не реагират толкова на лоши и негативни странични влияния. Те разполагат с повече съпротивителна сила.



Студия документират, че децата и младежта страдат от проблеми със стойката, с главоболие, наднормено тегло, кръвното налягане и концентрация.

Чрез достатъчно движение на ден (около 2-3 часа), това може да се избегне.

Децата имат естествена нужда от движение, например да беснеят, тичат, да се катерят, балансират, и за случая се нуждаят от необходимата възможност.

Не лишавайте детето си от необходимостта му!

Родителите са образци- вземете участие!

Разкажете на децата Ви за разнообразните спортове. Заедно с децата спортът прави двойно повече удоволствие.

Добри възможности за движение през ежедневието:

- Колкото може по рядко да се ползва кола
- Пътят до училище да се изминава пеша или с колело
- Разходки вместо гледане на телевизия и игра на компютърни игри—това стимулира разговорите между деца и родители
- Да се играе навън (топка, федербал, футбол, и др.)

Затова: Осигурете достатъчно и подходящи възможности и поводи за движение на Вашето дете! Покрепяйте естествената нужда на детето Ви да се движи!

Пубертет, какво друго: по това време активното участие в различни сдружения страшно намалява. Помогнете на нашата младеж да намери занимания, при които да се чувства добре и истински себе си.

Точно в този период момичетата развиват повишено чувство за тялото си, което може да се подкрепи с подходящия за това спорт. За да изживеят младежите истински дадена атрактивност, би било подходящо да се говори с тях за модерен вид спорт. При момичета това би било хип хоп, аеробика и често танци. Такива се предлагат в спорни дружества, както и в танцови и фитнес студиа. При момчета на преден план стоят повече предизвикателни спортове като брейк денс, катерене, скейтборд, фехтовка, бокс, тейклендо. Баварското регионално спортно дружество дава информация за такива възможности в Регенсбург. Също така и в интернет може да се намери информация. Говорете с децата ви, оставете ги да изпробват нещо различно.

Точно при момчетата трябва да се поддържа определено ниво на тестостерон.

Имате ли въпроси или проблеми при възпитанието на детето ви?

Има ли в детските градини или училища трудности, при които Ви е нужна подкрепа?

Можете да потърсите съвет и помощ при една от възпитателно-консултантските служби. При нужда, при някои от езиците, са предоставени преводачи.

Консултацията е безплатна и дискретна.

- **Консултативно-терапевтичен отдел за младеж и фамилия
Landshuter-Str. 19, Tel.: 0941/507-2762**
- **Консултативен-възпитателен отдел за малдеж и фамилия
Ostengasse 31, Tel.: 0941/79982-0**
- **Психологично-консултативен отдел
Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/2977111**

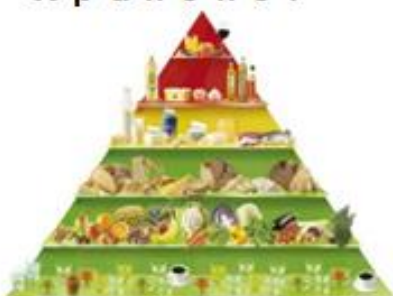
Още информация в интернет:

Нужен сън:



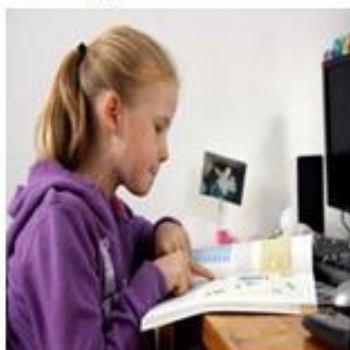
www.kindergesundheit-info.de

Хранене:



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

Медии:



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

Движение:



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