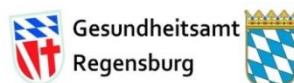




AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg

RU

7. Auflage

Сведения для родителей города Регенсбург и района по содействию и поддержке здоровья учеников начальной школы.



**- Дети учатся охотно-
Вы можете им в этом помочь**

Дорогие родители,

этим письмом мы хотим помочь Вам поддерживать здоровье вашего ребенка и улучшать его успеваемость в школе. Здесь Вы найдёте советы, которые легко применимы в повседневной жизни и при этом дают большой эффект. Дорогие родители, пожалуйста, примите во внимание: Вы-пример вашему ребёнку! Не требуйте от вашего ребенка то, что Вы сами не выполняете или не соблюдаете! Помните: дети –это не маленькие взрослые, а формирующиеся личности, которые нуждаются в вашей опеке, защите и помощи! Поддерживайте контакт с вашим ребёнком!

Родители заботятся о полноценном сне!



С самого начала посещения школы ребёнок узнаёт очень много нового. Умение учиться, быть внимательным на уроке, умение концентрироваться, влиться в классный коллектив, спокойно сидеть – все это волнующе для ребёнка и

требует большого напряжения от него.

Для детей, учащихся в начальной школе, недостаток сна – очень важная тема. Ещё важнее становится эта тема в переходном возрасте, т.к. подростки очень поздно ложатся спать.

Чем старше дети становятся, тем меньше сна им нужно. Подростки с 12 до 18 лет нуждаются в среднем в 9.5 часов сна, в то время как взрослые могут обойтись и 8 часами. Из-за процессов роста и развития организма в переходном возрасте, у подростков значительно возрастает потребность в полноценном сне. С одной стороны, подростки нуждаются в большом количестве сна, с другой стороны их ритм жизни меняется и они позже ложатся спать. Однако занятия в школе начинаются каждый день в определённое время. Поэтому ничего удивительного, что подростки утром тяжело встают. Родители вместе с подростками должны попытаться найти компромисс между "ночной жизнью" и сном.

"Режим- это половина жизни" -также и в подростковом возрасте. Распорядок дня в этом возрасте способствует хорошему самочувствию, развитию умственных и физических способностей. Отсутствие режима-это стресс для организма. Поэтому очень важно, чтобы родители следили за полноценным сном своих детей во время учебной недели.

Чтобы не сбился режим дня ребёнка, нужно помнить, что недостаток сна в течение недели, не компенсируется долгим сном в выходные.

Поэтому достаточно здоровый и спокойный сон особенно важен. Как раз в школе недостаток сна может вести к трудностям в концентрации, нарушениям внимания и к проблемам в учёбе. Для учёбы и памяти сон играет существенную роль. Выученное и за день пережитое закрепляется во сне. Чтобы вашему ребёнку было легче заснуть, минимум 1 ч. до отхода ко сну не рекомендуется смотреть видео, телевизионные передачи, играть в компьютерные игры. Стараться избегать плотного ужина. Дети нуждаются в регулярном сне и в вечерних ритуалах. Неправильное отношение к значимости сна может вести к его нарушениям, которые могут продолжаться до взрослого возраста.

Недосыпание служит причиной перемен настроения ребёнка например: грусть, дневная усталость, изменения в поведении (большое беспокойство), безинициативность.

Поэтому если у вас возникают вопросы или Вам что-то не ясно обратитесь к Вашему детскому врачу!

**Средняя потребность ребёнка во сне
в возрасте с 6 до 10 лет
часы сна за 24 часа**

возраст	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 - 18 лет
	10 часов 45 мин.	10 часов 30 мин.	10 часов 15 мин.	10 часов	9 часов 45 мин.	9 часов 30 мин.

Поэтому: Обращайте внимание на достаточный и спокойный сон Вашего ребенка!

Родители обеспечивают детей здоровой пищей!



Завтрак и бутерброд, который дают родители в школу, очень важны. Они обеспечивают ребёнка необходимой энергией для мозга, концентрации и успеваемости. Голодный ребёнок становится раздражительным, беспокойным, несосредоточенным и агрессивным.

Готовьте Вашему ребёнку здоровый, аппетитный и разнообразный завтрак или полдник с хлебом из муки грубого помола, молочными продуктами, фруктами и овощами. Обращайте внимание на то, чтобы ребёнок употреблял достаточно жидкости.

Если дети не хотят завтракать, то они должны утром выпить хотя бы стакан чая и взять полдник в школу.

Информируйте вашего ребёнка о здоровом питании и здоровых напитках!

Чтобы полдник всегда был вкусным, важно разнообразие.

Позвольте Вашим детям выбрать, что они хотят, режьте овощи и фрукты кусочками, свойственные детям! Важна хорошая упаковка, чтобы полдник оставался свежим и аппетитным. Готовые купленные закуски и "детские продукты" большей частью гораздо дороже, чем совместно приготовленный полдник и они часто содержат слишком большое количество сахара, жира, красящих веществ и усилителей вкуса, которых при здоровом питании лучше избегать.

Когда дети становятся старше, ещё тяжелее сделать здоровую пищу для них аппетитней. Для подростков существуют

другие критерии, на которые они ориентируются. Для них важны не витамины и питательные вещества, а то, как быстро, удобно и экономно обеспечить себя едой, которая к тому же популярна в их окружении. Предпочтение отдаётся быстрой еде (Fastfood). Время от времени потреблять Fast-food- это не проблема. Но эти продукты часто обогащены сахаром, красителями, усилителями вкуса и консервантами. Они содержат мало витаминов и минеральных веществ. То же самое распространяется на колу и лимонады. Обращайте внимание на перечень ингредиентов на продуктах. Чем длиннее перечень, тем менее качественен и ценен продукт. Чтобы оставаться сильными и бодрыми, для подростков важно разнообразно питаться, желательно свежими продуктами. Если Вы закупаетесь разнообразными продуктами и в вашем холодильнике можно найти свежие и региональные продукты, тогда и подростки непроизвольно тянутся к содержимому холодильника.

Для хорошей концентрации и успеваемости важно много пить. Школьники нуждаются минимум в 1,5 л жидкости, равномерно распределённой на день. Лимонады (слишком большое количество сахара), колу, кофе и черный чай не рекомендуется употреблять каждый день. Хорошо утоляют жажду детям соки, разведённые минеральной водой, чаи из трав, фруктовый чай, вода.

**Поэтому: Обращайте внимание на
здоровое питание Вашего ребенка!
Давайте ему с собой в школу вместо
денег лучше домашний бутерброд!**

Родители ответственны за рациональное использование средств массовой информации (СМИ) своими детьми!

Современные средства массовой информации распространяются стремительно и повседневная жизнь без них больше немыслима. Для детей СМИ - волнующая и стимулирующая вещь. Тем не менее, повышенное пользование СМИ создаёт риск для психического и физического развития вашего ребенка.

Как долго ребёнку смотреть телевизор, сложно выразить в минутах, главное важно, чтобы при этом соблюдались определённые правила. Например, сообща подыскивать программу для просмотра и через определённое время снова выключать.



Содержание может быть для детей проблематичным. Поэтому важно держать ребёнка в поле зрения, следить за его реакцией и при необходимости правильно прореагировать.

Детективы и экшн не предназначены для детей до 12 лет. Не давайте себя уговорить слезами и капризами. Телевизор не должен стать единственным развлечением в свободное время, тоже самое распространяется и на компьютерные игры и игровые приставки. Интернет особенно притягивает к себе детей и подростков. Однако они нуждаются в поддержке, чтобы научиться уверенно и компетентно пользоваться интернетом. Обсуждайте с ребёнком пользование чатами (как *odnoklasniki*, *facebok*, *spin*). Обратите их внимание на скрытые опасности. Интересуйтесь тем, что занимает вашего ребёнка.

Обговорите важные правила: никогда не называть своего адреса, не выставлять компрометирующих фото (под влиянием алкоголя, с сигаретой, фото с парти) в сеть. Ты же хочешь найти себе хорошее место учёбы, твой будущий шеф может составить в интернете о тебе негативное мнение.

Дорогие родители, подумайте о том, что ваши подростки ищут пример для подражания, они хотят развить собственную систему ценностей, найти свою позицию. Запреты в этот период не принесут ничего. Поддержите правильное пользование интернетом. Собирайте информацию, либо примите участие в курсах повышения квалификации.

Не дайте ребёнку почувствовать себя одиноким, дайте ему понять, что Вы ему доверяете и всегда готовы поддержать и помочь.

Советы: как обращаться со СМИ

Детям до 3 лет не рекомендуется телевидение и компьютерные игры

- Детям от 3 до 5 лет максимально $\frac{1}{2}$ час в день телевидение или компьютер
- Ученикам начальной школы самое большее один час в день
- Не рекомендуется смотреть телевизор:
 - ✓ перед школой
 - ✓ во время приёма пищи
 - ✓ перед отходом ко сну

Эксперты не рекомендуют ставить телевизор или компьютер в детской комнате. Смотрите вместе с детьми их любимые телепередачи и компьютерные игры. Обменивайтесь мнением, обсуждайте, беседуйте с вашим ребенком о вместе пережитом!

Советы как предотвратить неправильную осанку

Важно,

- сидеть ровно, часто менять позицию,
- экран компьютера должен находиться на уровне глаз,
- часто делать перерыв,
- для компенсации необходим активный отдых (движение)

Поэтому: Следите за тем, чтобы ваш ребёнок как можно меньше времени проводил у телевизора или компьютера! Не ставьте телевизор в детскую комнату!

Родители способствуют активному образу жизни.



Для здоровья и хорошего самочувствия детям необходимо движение. Дети, которые много двигаются, активнее, увереннее, жизнерадостнее, чем их ровесники. Они не падают духом и менее восприимчивы к болезням, а также к плохим и отрицательным влияниям. Они более стойкие и выносливые.

Исследования показывают, что наши дети и подростки страдают от головных болей, избыточного веса, давления (проблем циркуляции крови), нарушения концентрации, неправильной осанки. Всё это можно предотвратить активным движением (2-3 часа) в день.

Дети имеют естественную потребность в движении, например прыгать, бегать, балансировать, им нужны для этого возможности. Не тормозите эту потребность детей.

Родители-пример для подражания!

Обратите внимание ваших детей на разнообразие видов спорта. Совместно с детьми активный отдых (движение) доставляет удовольствие вдвойне.

Хорошая возможность вести активный образ жизни в течении дня:

- Как можно чаще отказывайтесь от поездок на машине.
- В школу ходите пешком или ездьите на велосипеде.
- Совместные прогулки вместо телепередач и компьютера– способствуют большому общению между детьми и родителями.
- Подвижные игры на улице (мяч, бадминтон, футбол, и т.д.)

Поэтому: Создайте оптимальные возможности и условия для активности вашего ребенка! Поддержите Вашего ребёнка в его естественной потребности в движении.

Во время переходного возраста активность в сообществах (Verein)переходит на задний план. Помогите подросткам найти такие варианты активной жизни, где формируется личность и где есть возможность чувствовать себя принятым и востребованным. У девочек как раз развивается повышенное восприятие своего тела, это можно поддержать каким-либо видом спорта. Молодёжь легче привлечь к таким видам спорта, которые сейчас в моде. У девочек например- хип-хоп, аэробика или танцы. Это предлагается в в спортивных клубах, в фитнес-клубах. У мальчиков на первом плане те виды спорта, которые требуют физической подготовки, такие как брэйк-дэнц, бокс, фехтование, теак-ванду, катание на скейтбордах.

Спортивное общество Баварии (bayer. Landessportverband) даёт охотно информацию о спортивных возможностях в Регенсбурге . Можно найти информацию и в интернете.

Поговорите с вашими подростками, дайте им себя попробовать в различных видах спорта.

У мальчиков таким образом можно держать уровень тестостерона в допустимых границах.

*Есть ли у Вас проблемы по вопросам воспитания
вашего ребенка?*

*Имеются ли в детском саду или школе трудности,
при которых Вы нуждаетесь в поддержке?*

Совет и помощь по воспитанию Вы можете получить в одной
из Семейно-терапевтических консультаций города
Регенсбурга. При необходимости предлагаются услуги
переводчика.

Консультации бесплатны и конфиденциальны

- **Молодежно-терапевтическая и Семейно-
терапевтическая консультация,
Landshuter - Str. 19 Tel.: 0941/507-2762**
- **Воспитательно- молодежная и семейная
консультация KJF
Ostengasse 31 Tel.: 0941/79982-0**
- **Психологическая консультация
Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/2977111**

Информация в интернете:

п о т р е б н о с т ь в с н е



www.kindergesundheit-info.de

п и т а н и е :



www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung

www.stmelf.bayern.de/ernaehrung

С р е д с т в а м а с с о в о й
и н ф о р м а ц и и (С М И)



www.webhelm.de

www.internet-abc.de

www.bzga.de

www.klicksafe.de

А к т и в н ы й о т д ы х (д в и ж е н и е)



www.blsv.de

Bayerischer Landessportverband e.V.

www.kinderschutzbund-regensburg.de

Kinderschutzbund Regensburg

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