



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse  
Direktion Regensburg



Gesundheitsamt  
Regensburg



Staatliches Landratsamt  
Gesundheitsamt  
für Stadt und  
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter  
in der Stadt und  
im Landkreis Regensburg

PL

## Informacje dotyczące rozwoju zdrowotnego dzieci w wieku szkolnym dla rodziców zamieszkałych w mieście i okręgu Ratzbony



### - Dzieci uczą się chętnie - Państwo mogą im w tym pomóc

Szanowni Rodzice,

chcemy, by zawarte w tej broszurze informacje, pomogły w pielęgnowaniu zdrowia i wspomaganiu szkolnych zdolności Państwa dziecka. Znajdują się tu proste wskazówki, które wprowadzone w życie, mogą przynieść duże efekty. Proszę zawsze pamiętać, że rodzice są przykładem dla swojego dziecka. Nie oczekujcie Państwo niczego od swoich pociech, czego sami nie możecie osiągnąć lub nie potraficie zrobić. Proszę pamiętać, że dzieci nie są małymi dorosłymi lecz rozwijającymi się i dojrzewającymi ludźmi, którzy potrzebują od Was opieki, poczucia bezpieczeństwa i pomocy! Proszę jak najwięcej ze swoim dzieckiem rozmawiać!

## Rodzice dbają o odpowiednią ilość snu dziecka!



Wraz z rozpoczęciem roku szkolnego przybywa dziecku wiele nowych wrażeń i obowiązków. Nauka, koncentracja, odnalezienie się w nowej sytuacji, grupie klasowej i całej szkolnej społeczności, zachowanie spokoju w czasie lekcji – to wszystko jest nowe, fascynujące lecz wymaga też wiele wysiłku od dziecka.

Brak snu jest ważnym tematem dla dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej, nabiera jednak jeszcze większej wagi odnośnie młodzieży. Starsze dzieci bowiem częściej chodzą spać zbyt późno.

Dzieci, czym są starsze, tym potrzebują mniej snu. Zasada ta obowiązuje jednak tylko do ukończenia 10. roku życia. Młodzież w wieku od 12 do 18 lat potrzebuje średnio 9,5 godzin, a dorośli ok. 8 godzin snu. Duża potrzeba snu u młodzieży wiąże się ze wzrostem ciała i przemianami okresu dojrzewania. Z jednej strony młodzi ludzie potrzebują dużo snu, z drugiej jednak strony zmienia się ich rytm i zaśnięcie następuje w coraz późniejszych godzinach. Kolejnego dnia szkoła jednak rozpoczyna się jak zawsze rano. Dlatego często młodzież ma kłopoty z porannym wstawaniem. Rodzice powinni wraz z dziećmi znaleźć kompromis pomiędzy „nocnym życiem” a „nocnym spaniem”.

„Rytm dnia codziennego, to połowa życia” – także w młodym wieku. Stałe wytyczne zwiększają uczucie zadowolenia, a także możliwości fizyczne i intelektualne. Brak rytmu często jest przyczyną stresu.

Dlatego jest bardzo ważne, by rodzice przynajmniej w czasie tygodnia zadbali o regularny sen dziecka.

Zdrowy i spokojny sen jest bardzo ważny, jego brak bowiem wpływa na problemy z koncentracją, uwagą i zapamiętywaniem tematów lekcyjnych.

Sen odgrywa znaczącą rolę w procesie nauki i zapamiętywania. Nowo zdobyte wiadomości utwierdzają się właśnie podczas snu.

Aby Państwa dziecko mogło spokojnie zasnąć, nie powinno co najmniej godzinę przed położeniem się do łóżka oglądać telewizora, wideo czy grać w gry komputerowe. Ponadto na kolację nie powinny być podawane ciężkostrawne potrawy.

Nagromadzonych braków snu w ciągu tygodnia nie można nadrobić w czasie weekendu. Dzieci potrzebują systematyczności i stałych wieczornych rytuałów. Zakłócenia mogą doprowadzić do zaburzeń snu, trwających czasem po wiek dorosły.

Przykładowymi objawami braku snu mogą być: długotrwała zmiana nastroju (smutek), całodniowe zmęczenie, zmiany w zachowaniu (nerwowość), bezczynność, brak chęci do nauki.

**Jeżeli zauważą Państwo coś niepokojącego w zachowaniu córki/syna, proszę zgłosić się jak najszybciej do lekarza dziecięcego.**

### **Średnia długość snu dzieci/młodzieży w wieku od 6 do 18 lat**

dobowe zapotrzebowanie na sen w godzinach

wiek	6 lat	7 lat	8 lat	9 lat	10 lat	11 - 18 lat
	10 godz. 45 min	10 godz. 30 min	10 godz. 15 min	10 godz.	9 godz. 45 min	9 godz. 30 min

**Proszę zadbać, by Państwa dziecko spokojnie  
i wystarczająco długo spało!**

## Rodzice dbają, by dzieci zdrowo jadły!



Śniadanie i przekąska na drugie śniadanie są ważne w procesie uczenia się. Dostarczają bowiem niezbędnej energii dla mózgu, wzmacniają koncentrację i gotowość do wysiłku. Dzieci z pustym żołądkiem są niespokojne, „kręcą się”, nie mogą się skoncentrować, a nawet bywają agresywne.

Proszę przygotowywać dziecku zdrowe, smaczne i różnorodne śniadanie i przekąski do szkoły z pełnoziarnistego chleba, mlecznych produktów, owoców i jarzyn zwracając też szczególną uwagę, aby dziecko dużo piło. Jeżeli dziecko nie ma rano apetytu, to powinno przynajmniej coś wypić i wziąć ze sobą śniadanie do szkoły. Proszę informować dzieci o zdrowym odżywianiu się i o zdrowych napojach!

Aby śniadanie smakowało, ważna jest jego różnorodność.

Proszę pozwolić dziecku samemu wybrać produkty na drugie śniadanie, a owoce i jarzyny najlepiej pokroić na małe kawałki. Istotne jest też dobre i odpowiednie zapakowanie posiłku, tak aby pozostał świeży i smaczny. Kupowane przekąski są drogie, a do tego zawierają często za dużo cukru, tłuszczu i różnych konserwantów, których w zdrowym odżywianiu powinno się unikać.

Kiedy dzieci dorastają jest coraz trudniej przekonać je do „zdrowego odżywiania się”.

Młodzież w wyborze jedzenia nie kieruje się raczej wartościami odżywczymi czy też zawartością witamin. Dla niej ważne jest, by szybko, wygodnie i tanio coś zjeść. Przy tym jednak zwraca się uwagę, by było to tzw. „modne jedzenie”. Najczęściej wybierane jest tzw. szybkie jedzenie – fastfood i produkty gotowe. Zjedzenie czegoś od czasu do czasu w przyulicznym barze nie stanowi problemu. Jednak produkty te często zawierają za dużo cukru, sztucznych aromatów i barwników, konserwantów, a zbyt mało witamin, minerałów i substancji balastowych.

To samo dotyczy coli i różnych lemoniad. Proszę zwracać uwagę na listę składników artykułów spożywczych. Czym lista jest dłuższa, tym mniej wartościowym odżywczo jest dany produkt.

Aby młodzież pozostała w formie, ważne jest różnorodne odżywianie się i jedzenie jak największej ilości świeżych produktów. Jeżeli w lodówce będzie różnorakie jedzenie, świeże, regionalne produkty, wtedy młodzi ludzie będą po nie sięgać.

Także picie wspomaga wydajność umysłową i fizyczną. Dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinni w ciągu dnia wypić co najmniej 1,5 litra płynów. Lemoniady, w tym cola (dużo cukru), kawa i czarna herbata (pobudzająca kofeina i teina) nie są właściwymi napojami. Pragnienie najlepiej gasić sokami rozcieńczonymi wodą mineralną, ziołowymi i owocowymi herbatami i wodą mineralną.

**Proszę zwracać uwagę na zdrowe odżywianie się Państwa dziecka! Lepiej i zdrowiej jest przygotować własnoręcznie drugie śniadanie, aniżeli dawać dziecku pieniądze na zakup czegoś w kiosku!**

## Rodzice dbają o wychowanie medialne!

Nowoczesna technika medialna szybko się rozszerza i w życiu codziennym jest prawie wszechobecna. Dla dzieci media są czymś interesującym i ekscytującym. Nadmierne jednak korzystanie ze środków medialnych może stanowić ryzyko nieprawidłowego rozwoju intelektualnego i fizycznego dziecka.

Proszę zadbać o rozsądne korzystanie ze środków medialnych.

Ile dziecko może oglądać programów telewizyjnych w ciągu dnia, trudno określić w minutach. Ważne jednak jest, by od początku dziecko uczyło się odpowiedzialnego korzystania z telewizji czy komputera.

Dlatego proszę wraz z dzieckiem wybrać program i po jego skończeniu, jak zostało to wcześniej ustalone, wyłączyć telewizor.

Niektóre treści mogą być dla dziecka problematyczne, dlatego ważna jest ciągła obserwacja dziecka, by ewentualnie w odpowiednim momencie wyłączyć telewizor.



Kryminały i filmy akcji nie są dla dzieci poniżej 12. roku życia. Marudzenie i prośby dziecka nie powinny mieć wpływu na Państwa decyzję!

Oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe nie powinno być jedynym zajęciem w wolnym czasie. Szczególnie internet przyciąga młodych ludzi. Młodzież potrzebuje pomocy, by nauczyć się odpowiedzialnego korzystania z niego. Proszę porozmawiać z dzieckiem o niebezpieczeństwach kryjących się na platformach czatowych (facebook, spin itd.) i zainteresować się tym, co dziecku się podoba. Proszę omówić główne zasady korzystania z internetu: niepodawanie własnego adresu, nieumieszczanie krępujących zdjęć w sieci (np. z imprezy). Nauczyciele i przyszli pracodawcy mogą poprzez internet wiele się o danej osobie dowiedzieć, także negatywnych rzeczy.

Drodzy Rodzice, proszę pamiętać, że młodzi ludzie szukają wzorców i właśnie kształtują swój światopogląd. Zabranianie w tym okresie nie sprawdza się. Lepiej wspierać pozytywne korzystanie z internetu. Sami Państwo powinni się doksztalać, by mieć jak największą wiedzę o funkcjonowaniu internetu. Proszę nie zostawiać dziecka samemu sobie. Proszę podkreślać, że mają Państwo do niego zaufanie i zawsze może liczyć na rodzicielską pomoc.

### **Kilka porad dotyczących wychowania medialnego:**

- dzieci poniżej 3. roku życia nie powinny w ogóle oglądać telewizji i korzystać z komputera,
- dzieci w wieku 3-5 lat mogą dziennie maksymalnie pół godziny oglądać telewizję,
- dzieci w wieku szkolnym (szkoła podstawowa) powinny dziennie najwyżej godzinę spędzać przed telewizorem/komputerem,
- Nie powinno się korzystać z telewizji/komputera:
  - przed pójściem do szkoły,
  - w czasie jedzenia,
  - przed pójściem spać.

**Ekspertki przestrzegają przed umieszczeniem telewizora i komputera w dzieciennym pokoju. Proszę oglądać z dzieckiem jego ulubione programy i grać w jego ulubione gry komputerowe. Proszę rozmawiać o tym z dzieckiem!**

### **Kilka wskazówek, jak uniknąć błędów w rozwoju sylwetki dziecka.**

Ważne jest,

- by dziecko prawidłowo siedziało i często zmieniało pozycję,
- by monitor komputera był na wysokości oczu dziecka,
- by robić częste przerwy,
- by zadbać o odpowiednią aktywność ruchową, która zrekompensuje czas spędzony w pozycji siedzącej.

**Proszę zwracać uwagę, aby Państwa dziecko nie za dużo czasu spędzało przed telewizorem lub komputerem. Proszę nie wstawiać telewizora i komputera do dzieciennego pokoju!**

## Rodzice dbają o ruch dziecka!



Dzieci potrzebują ruchu, aby się zdrowo rozwijać i mieć dobre samopoczucie. Dzieci, które regularnie uprawiają sport są zdolne do większego wysiłku, są pewniejsze siebie i zdrowsze. Ich rozwój fizyczny jest poprawny. Nie męczą się szybko, nie są podatne na choroby oraz nie ulegają złym i negatywnym wpływom. Ich system odpornościowy jest silniejszy.

Naukowcy twierdzą, że nasze dzieci i młodzież coraz częściej mają problemy z utrzymaniem poprawnej sylwetki, bólami głowy, nadwagą, krążeniem krwi i koncentracją. Poprzez codzienną aktywność ruchową (ok. 2-3 godzin) można powyższym problemom zapobiec.

Dzieci z natury lubią się ruszać, np: biegać, skakać, wspinać się, balansować, rzucać czymś w dal, kopać. Potrzebują jednak do tego odpowiednich warunków i okoliczności. Nie należy hamować naturalnego rozwoju ruchowego dziecka.

**Rodzice są przykładem – więc proszę jak najczęściej uprawiać sport wraz z dzieckiem!**

Wspólna aktywność ruchowa daje podwójną radość i satysfakcję.



Kilka przykładów świetnych okazji do zwiększenia ruchu w ciągu dnia:

- jak najczęściej rezygnować z poruszania się autem,
- do szkoły najlepiej chodzić pieszo lub jeździć rowerem,
- zamiast siedzieć przed telewizorem lub komputerem chodzić na spacer - jest to też doskonały czas na rozmowę z dziećmi,
- grać w różne gry i zabawy na świeżym powietrzu (np. w piłkę nożną, siatkówkę, badminton itp.).

**Proszę postarać się o wiele możliwości i okazji, by wspólnie z dzieckiem spędzać wolny czas na świeżym powietrzu. Proszę wspierać jego naturalny rozwój ruchowy!**

Okres dojrzewania – i co teraz? W tym wieku maleje aktywność sportowa młodzieży w klubach. Proszę pomóc młodym ludziom w odnalezieniu takiej dyscypliny, która dałaby im poczucie zadowolenia i satysfakcji.

Przede wszystkim dziewczęta przechodzą w tym okresie wiele zmian fizycznych, dlatego odpowiednia dyscyplina sportowa mogłaby te przemiany wspomóc.

Aby podnieść atrakcyjność sportu, dobrze byłoby wybrać tzw. „modną dyscyplinę”. W przypadku dziewcząt mogą to być: hip hop, aerobic czy też taniec. Można je uprawiać w klubach sportowych lub studiach tanecznych/sportowych.

W przypadku chłopców popularne są raczej tzw. dyscypliny „dla odważnych”, takie jak brake dance, wspinaczka górską, jeżdżenie na deskorolce, szermierka, boks czy teakwondo.

Szczególnie u chłopców sport ułatwia utrzymać poziom hormonów (testosteron) pod kontrolą.

Informacje o klubach sportowych w Ratzbonie można uzyskać w Bawarskim Stowarzyszeniu Sportowym (der Bayerische Landessportverband). Także w internecie znajduje się wiele informacji. Proszę porozmawiać ze swoim dzieckiem i po prostu wypróbować niektóre dyscypliny sportowe.

*Mają Państwo pytania dotyczące wychowania dziecka?*

*Zdarzają się w przedszkolu lub szkole problemy, w rozwiązaniu których życzyliby sobie Państwo pomocy?*

Na życzenie mogą Państwo skorzystać z Ratyżbońskich Poradni Wychowawczych.

W razie potrzeby przy rozmowach obecny może być tłumacz (większość języków).

Poradnie i tłumacz są bezpłatni i objęci klauzulą poufności.

- **Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle**  
(Poradnia Wychowawcza dla Młodzieży i Rodzin)  
Landshuter-Str. 19,      Tel.: 0941/507-2762
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF**  
(Katolicka Poradnia Młodzieżowo-Rodzinna)  
Ostengasse 31      Tel.: 0941/79982-0
- **Psychologische Beratungsstelle**  
(Poradnia Psychologiczna)  
Prüfeninger Str. 53,      Tel.: 0941/2977111

## **Dalsze informacje w sieci:**

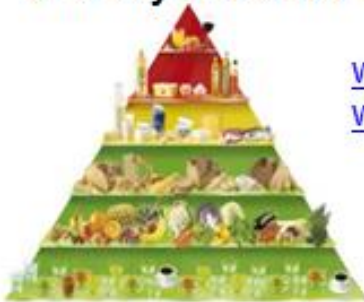


### **P o t r z e b a   s n u :**



[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

### **O d ż y w i a n i e   s i ę :**



[www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung](http://www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung)  
[www.stmelf.bayern.de/ernaehrung](http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung)

### **M e d i a :**



[www.webhelm.de](http://www.webhelm.de)  
[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

### **R u c h :**



[www.blsv.de](http://www.blsv.de)  
[www.kinderschutzbund.de](http://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](mailto:Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de)

[Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de](mailto: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](http://www.landkreis-regensburg.de)