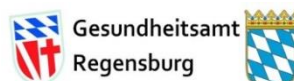




AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg



**Informazioni per i genitori
della città e provincia di Ratisbona
per la promozione della salute dei bambini della
scuola elementare**



**- I bambini imparano volentieri -
Voi potete aiutarli**

Cari genitori,

con questa lettera vogliamo aiutarvi a promuovere la salute e l'efficienza scolastica dei vostri bambini. Qui potete trovare efficaci suggerimenti da applicare facilmente alla vita quotidiana per ottenere grandi risultati con un minimo dispendio. Soprattutto, considerate, cari genitori, che:

Voi siete un modello per i vostri bambini! Non aspettate mai dai vostri bambini quello che voi stessi non potete fare! E non dimenticate mai: i bambini non sono piccoli adulti, ma persone in via di sviluppo che hanno bisogno della vostra protezione, cura e del vostro aiuto! Mantenete un costante dialogo con vostro figlio.

Buoni genitori fanno in modo che i loro bambini dormano abbastanza!



Con l'inizio della frequenza scolastica i vostri bambini vengono inondati da tante cose nuove. Imparare, stare attenti, concentrarsi, inserirsi in classe e stare seduti tranquilli – tutto questo è emozionante, ma anche piuttosto faticoso per un bambino.

Se la mancanza di sonno già in età scolare era un tema

importante, ancora di più lo è nell'età dell'adolescenza. Infatti pultroppo in questa età o si va a letto o ci si addormenta troppo tardi.

I bambini crescendo hanno bisogno di dormire meno. Questo vale però solamente fino alla fine del decimo anno di vita. I ragazzi di età tra i 12 e 18 anni, hanno bisogno in media di nove ore e mezza di sonno, mentre agli adulti ne bastano circa otto. L'alto fabbisogno di sonno nel periodo adolescenziale è dovuto alla crescita e ai processi di cambiamento legati alla pubertà. Da una parte i bambini in crescita hanno bisogno di dormire molto, d'altro canto il rituale dell'andare a letto e dell'addormentarsi si sposta sempre più tardi. La scuola però al mattino seguente comincia sempre alla solita ora. Non c'è quindi da meravigliarsi se i ragazzi al mattino hanno difficoltà a scendere dal letto. I genitori dovrebbero cercare di trovare un buon compromesso tra il "vivere la notte" e il "dormire la notte".

Trovando un ritmo si è già avvantaggiati nell'adolescenza. Un ritmo di sonno regolare aiuta nell'adolescenza per un maggior benessere e aumenta le capacità di prestazioni mentali e fisiche. Al contrario un ritmo irregolare può essere causa di stress per il corpo. È di fondamentale importanza che i genitori, almeno durante la settimana garantiscano orari di sonno regolari per i loro bambini.

Affinché questo ritmo non vada perduto è importante limitare, durante il fine settimana, il rimanere a lungo a letto al mattino.

Per questo, una dormita sana e riposante è molto importante. Proprio a scuola, la mancanza di sonno può generare difficoltà di concentrazione, disturbi di attenzione e problemi di apprendimento.

Il sonno gioca un ruolo essenziale quando è il momento di studiare e ricordare. Quello che si è imparato o vissuto viene fissato proprio durante il sonno. Affinché i vostri bambini possano addormentarsi tranquillamente, non devono guardare né la tv né video, e neanche giocare al computer, almeno un'ora prima di andare a letto. Si dovrebbero evitare anche pasti serali pesanti.

Se si dorme poco durante la settimana non si può recuperare il fine settimana. Ai bambini occorrono regolarità e rituali serali. Un comportamento sbagliato può causare disturbi di sonno che potrebbero continuare fino in età adulta.

Alcune indicazioni dell'insufficienza di sonno possono essere ad es.: cambiamenti d'umore che durano più a lungo (tristezza), stanchezza diurna, atteggiamento diverso (forte agitazione) ed inerzia.

Per questo: rivolgetevi al vostro pediatra per eventuali domande o dubbi!

Fabbisogno medio di sonno per età dai 6 ai 10 anni

Ore di sonno su 24 ore

Età:	6 anni	7 anni	8 anni	9 anni	10 anni	11-18 anni
Ore:	10 ore 45 min.	10 ore 30 min.	10 ore 15 min.	10 ore	9 ore. 45 min.	9 ore 30 min

Per questo: fate in modo che i vostri bambini dormano a sufficienza!

Buoni genitori nutrono i loro bambini con cibo salutare!



La colazione e la merenda sono importanti per imparare. Forniscono l'energia necessaria per il cervello, per la concentrazione e l'efficienza. Uno stomaco vuoto rende inquieti, agitati, distratti ed aggressivi.

Preparate ai vostri bambini una colazione salutare, appetitosa e varia oppure una merenda con pane integrale, latticini, frutta e verdura. E badate che bevano abbastanza! Se i bambini non vogliono fare colazione la mattina presto dovrebbero almeno bere e poi fare merenda a scuola. Educate i vostri bambini su nutrizione e bevande salutari!

Affinché ai bambini piaccia anche la merenda, è importante che sia varia. Fate scegliere ai vostri bambini che cosa vogliono nei loro cestini da merenda e tagliate la verdura e la frutta in piccoli bocconcini! Inoltre è importante confezionare bene il cibo in una scatoletta riutilizzabile, affinché la merenda si mantenga fresca e appetitosa. Gli snack comprati e i "cibi per bambini" sono in genere più cari della merenda preparata a casa, e spesso contengono troppo zucchero, troppo grasso, materie coloranti ed esaltatori di sapidità che sarebbe meglio evitare per una nutrizione salutare.

Quando i bambini crescono diventa piu` difficile che il cibo salutare gli appaia appetitoso. Per gli adolescenti valgono infatti altri criteri per considerare una pietanza appetitosa che non sono le vitamine ed il valore nutrizionale. Per loro e` importante procurarsi in maniera rapida, comoda, ed economica il cibo che e` alla „moda“ in questo momento nel loro gruppo. Preferiscono fast food e cibi gia` pronti. Di tanto in tanto uno snack veloce per loro non e` un problema. Questi alimenti sono pero` spesso elaborati ed arricchiti di zucchero, coloranti, esaltatori di sapidita` e conservanti, tutte sostanze che contengono poche vitamine, minerali e fibre alimentari. Lo stesso principio vale per le bevande a base di cocacola o limonata. Porgete attenzione alla lista degli ingredienti. Piu` lunga risulta essere tale lista e meno salutare sara` il cibo. Per rimanere in forma e diventare forti e` necessaria anche per gli adolescenti una dieta varia e ricca di prodotti freschi. Se comprate in maniera varia e aprendo il frigo i ragazzi troveranno prodotti freschi e regionali riuscite ad invogliarli.

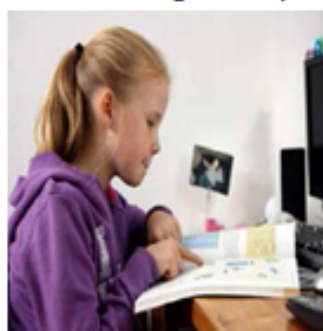
Anche bere aiuta l'efficienza. Ai bambini in eta` scolastica occorrono almeno 1,5 litri di liquidi distribuiti uniformemente durante la giornata. Gazzose (troppo zucchero), Coca Cola, caffè e tè nero (caffeina stimolante) non sono adatte come bevande quotidiane. Per i bambini sono adatti succhi di frutta mischiati con acqua, tè alla frutta o erbe e acqua.

Per questo: badate alla nutrizione salutare dei vostri bambini! Invece di soldi, dategli una merenda fatta in casa da portare a scuola!

Buoni genitori sono responsabili nella relazione con i media!

I media moderni si sono diffusi in un baleno ed oggi non si può più ignorarli nella vita quotidiana. Per i bambini sono una cosa eccitante e stimolante. Un consumo eccessivo dei media nasconde rischi per lo sviluppo psichico e fisico dei vostri bambini. Fate quindi attenzione ad una relazione sensata con i media.

Quanto tempo un bambino possa guardare la televisione è difficilmente esprimibile in minuti, e' però importante dall' inizio sapersi relazionare bene con la televisione. Questo significa per esempio cercare insieme un programma e che dopo il tempo stabilito si spenga la televisione. I contenuti possono essere problematici per i bambini, per questo è importante tenere d'occhio la reazione del bambino e in caso intervenire.



I crimine e i film d'azione non sono adatti per bambini al di sotto dei 12 anni e non

dovete lasciarvi convincere da qualche capriccio!!!!

La televisione non deve essere l'unico passatempo, lo stesso vale per il computer e i videogiochi.

I bambini e gli adolescenti sono particolarmente attratti da internet. Necessitano però il vostro aiuto per imparare un utilizzo sicuro e competente. Parlate con vostro figlio dell'uso della chat (Facebook, Spin etc.) rendetelo consapevole dei pericoli che corre, interessatevi di quello che interessa ai vostri figli. Parlate con loro delle regole importanti: non mettere in internet mai il tuo indirizzo, non mettere immagini di te sconvenienti (alcool o sigarette) e nessuna foto di feste etc.. Se vuoi un buon posto di lavoro il tuo futuro capo potrebbe farsi in internet un' idea di te.

Cari genitori, ricordatevi che i vostri giovani cercano delle figure da seguire, loro vogliono sviluppare i propri valori e le proprie posizioni. Vietare a questa età non serve a nulla, incoraggiate piuttosto un utilizzo corretto di internet, tenetevi informati e se necessario prendete parte ad un corso di aggiornamento! Non lasciate vostro figlio da solo, fategli capire che voi vi fidate di lui e che siete sempre pronti a sostenerlo

Suggerimenti per l'educazione sui media

- Niente tv e giochi per computer per bambini al di sotto dei 3 anni
- I bambini dai 3 ai 5 anni possono guardare la tv o giocare al computer per un massimo di mezz'ora al giorno.
- Questo diventa al massimo un'ora al giorno per i bambini che frequentano la scuola elementare.
- Niente tv
 - prima di scuola
 - durante i pasti
 - prima di andare a letto

Gli esperti consigliano di non mettere una tv o computer nella stanza dei bambini. Guardate insieme le trasmissioni preferite e i giochi per computer dei vostri bambini! Parlatene con i vostri bambini!

Suggerimenti per evitare problemi di postura

È importante

- stare seduti dritti e cambiare posizione frequentemente,
- considerare gli aspetti salutarie quando si installano media (posizionare lo schermo del computer all'altezza degli occhi),
- fare molte pause,
- provvedere ad un compenso con movimenti sufficienti.

**Per questo: fate attenzione che i vostri bambini passino il minor tempo possibile davanti alla tv o al computer!
Non mettete la tv nella camera dei bambini!**

Buoni genitori provvedono al movimento!



I bambini hanno bisogno di movimento, affinché possano svilupparsi sani e sentirsi bene. I bambini che si muovono regolarmente sono più efficienti, consapevoli e soddisfatti dei loro coetanei. Non si scoraggiano facilmente e sono meno inclini ad ammalarsi, così come a venire influenzati negativamente. Questo tipo di bambini dispone di più resistenza.

Secondo gli studi, i nostri bambini e i giovani soffrono di problemi di postura, mal di testa, sovrappeso, disturbi di circolazione e debolezza di concentrazione. Con un movimento giornaliero sufficiente (circa 2-3 ore) si potrebbe evitarlo.

I bambini hanno un impulso naturale al movimento. Ad esempio, fanno chiasso, corrono, si arrampicano, saltano e stanno in equilibrio. Hanno solo bisogno solo di sufficienti occasioni. Non trattenete il bisogno dei vostri bambini!

I genitori sono un modello – partecipate anche voi!

Portate all'attenzione dei vostri figli la varietà di sport esistenti. Il movimento è più divertente se lo fate con i vostri bambini.

Buone possibilità per portare più movimento nella quotidianità:

- rinunciare all'auto in più occasioni possibili,
- andare a scuola a piedi o in bicicletta,
- passeggiare invece di guardare la tv o giocare al computer: anche un'occasione per parlare con i vostri bambini,
- giocare all'aperto (a palla, volano, calcio, ecc.)

Per questo: create sufficienti e adatte occasioni di movimento per i vostri bambini!

Sostenete i vostri bambini nel loro bisogno naturale di movimento!

Pubertà: e adesso? In questa età l'attività nei circoli sportivi diminuisce. Aiutate i vostri ragazzi a trovare un'attività sportiva nelle quali realizzarsi e sentirsi valorizzati. Soprattutto le ragazze in questa età sviluppano un'alta sensibilità per il loro corpo. Questo potrebbe essere aiutato attraverso uno sport. Affinché i giovani ne possano essere attratti sarebbe conveniente trattare i tipi di sport che sono alla moda. Per le ragazze potrebbe essere Hip Hop, aerobica e spesso anche la danza. Attività tutte che vengono generosamente offerte dai circoli sportivi, palestre e centri danza.

Per i ragazzi hanno un posto privilegiato gli sport con elementi di sfida-antagonismo, Brake Dance, arrampicata, skate, lotta, box, Teak wan Do. L'associazione sportiva bavarese informa generosamente sulle esistenti e molteplici attività sportive a Regensburg. Si può anche ricercare in Internet. Parlate con i vostri ragazzi e lasciateli provarne alcuni.

Per i maschi questo aiuta a mantenere entro certi limiti lo sbalzo del > testosterone.

Avete qualche domanda o problema relativi all'educazione dei vostri bambini?

Ci sono delle difficoltà all'asilo o a scuola per cui desiderate aiuto?

Potete chiedere consiglio ed aiuto in uno degli uffici di consulenza sull'educazione a Ratisbona (Regensburger Erziehungsberatungsstelle). In caso di necessità, per alcune lingue si mettono a disposizione anche interpreti. La consultazione è gratuita e confidenziale.

- **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,
Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/2977111**

Ulteriori informazioni in rete:

F a b b i s o g n o d i s o n n o :



www.kindergesundheit-info.de

N u t r i z i o n e :



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

M e d i a :



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

M o v i m e n t o :



www.blsv.tseite.html
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