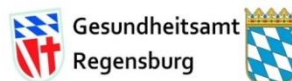




AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse  
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt  
Gesundheitsamt  
für Stadt und  
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter  
in der Stadt und  
im Landkreis Regensburg

Ser

## Informacija za roditelje Grada i okolice Regensburga za unapredenje zdravlja osnovni skolara



### - Djeca uče rado - U tome mu vi možete pomoći

Dragi roditelji,

S ovim pismom vam želimo pomoći unaprijediti zdravlje i školski uspjeh vašeg djeteta. Ovdje će te naći upute, koje se u vašem svakodnevnom životu lako ostvariti mogu i koje s malo truda velik uspjeh imaju. Molimo vas, dragi roditelji, svagdje:

Vi ste uzor vašem djetetu! Ne očekivajte od vašeg djeteta ništa, šta vi sami ne činite ili radite! Ne zaboravite isto nikada: Djeca nisu mali odrasli, nego se nalaze u razvoju, oni trebaju vašu zaštitu, vašu brigu i vašu pomoć!

Ostanite sa Vašim detetom u razgovoru.

## Roditelji vode brigu o dovoljno sna!



S početkom škole puno novoga utjece na vase dijete.

Učiti, pozoran biti, se koncentrirati, se uklopiti u zajednicu razreda, mirno sjediti – sve to je uzbuđljivo, ali isto sasvim naporno za jedno dijete.

Vec u osnovnoj školi je nedostatak sna bila vazna tema, za omladinu je jos vaznija. Jer omladina odlazi vrlo kasno na spavanje. Deci je potrebno manje sna, sve sto su stariji. Medjutim to vazi samo do kraja desete godine zivota.

Mladim ljudima od 12 do 18 godina je potrebno u proseku devet i po sati spavanja, dok je odraslima osam sati dovoljno. Ta visoka potraznja sna u mladosti je vezana za ogromni proces rasta u pubertetu. Sa jedne strane treba deci i mladima mnogo sna, medjutim se ritam spavanja sve vise pomera u ponoc. Medjutim, skola pocinje sledeceg jutra uobicajno vreme. Zato nije cudno, da omladina ujutru nemoze izaci iz kreveta. Zato roditelji treba da pokusaju da nadju zajednicki kopromis izmedju "Nocnog zivota" i vremena za spavanje.

"Ritam je pola zivota" - takodje u mladosti. Redovni ritam promovise u mladosti blagostanje, kao i mentalnu i fizicku efikasnost. Neredovan ritam je medjutim stres za telo. Zato je vazno, da roditelji preko nedelje obrate paznju na vreme spavanja.

Da se nebi poremetio ritam, treba za vikend ograniciti vreme spavanja:

Dosta zdrav i odmoran san je zato izvanredno vazan. Jer bas u skoli nedostatak sna moze dovesti do poteskoca koncentracije, smetnje pozornost i problema ucenja.

San igra za ucenje i pamcenje jednu bitnu ulogu. Nauceno i doživljeno tek u snu ucvrsti. Da vam djete mirno zaspati moze ne smije najmanje 1 sat prije nego sto pode leci nikakav video ili televiziju gledati ili se na kompjuteru igrati. Isto tesko probavljiva vecera bi se trebala izbjegavati.

Ako postoji nedostatak sna ispod tjedna, nemoze se taj san na vikend nadoknaditi. Djeca trebaju redovnost i vecernji rituala. Pogresno ponasanje moze dovesti do smetnja sna, koje do u odraslu dob potrajati mogu.

Znakovi za premalo sna mogu na primjer biti: Duze trajne promjene razpolozenja (u smislu zalosti), danja malaksalost, promijenuto ponasanje (velik nemir), tromnost.

**Zato: Obratite se vasem dječjem liječniku, ako imate pitanja ili postoje nejasnosti !**

### Prosjecna potreba sna od dobi do 6-10 godina sati sna na dan

Dob	6 godina	7 godina	8 godina	9 godina	10 godina	11-18 godina
	10 Sat. 45 Min.	10 Sat. 30 Min.	10 Sat. 15 Min.	10 Sat.	9 Sat. 45 Min.	9 Sati 30 Min.

**Zato : Pazite na dovoljno i miran san kod vaseg djeteta!**

**Roditelji snabdevaju  
svoju decu sa  
zdravom hranom!**



Dorucak i skolski obrok su vazni za učenje. Oni dostavljaju potrebnu energiju za mozak, za koncentraciju i za sposobnost. Jedan prazan stomak cini nemirno, koprcavo, nekoncentrirano i agresivno.

Spremite vasem djetetu jedan zdrav, ukusan i raznolik dorucak ili obrok s kruhom od prekrupe, mlijecnim proizvodima, vocem i povrccem i pazite na to da vam djete dovoljno pije! Ako djeca iz jutra ne zele doruckovati, onda barem trebaju nesto popiti i onda jedan obrok u skoli. Informirajte vase djete o zdravoj ishrani i zdravim picem!

Da obrok isto prija vazno je vazda opet malo ga izmijenuti. Dopustite da vasa djeca sama biraju sta hoce za obrok u skolu i izsjecite povrce i voce u male komadice ! Vazno je i pakovanje na primjer jedna universalna posuda, da obrok ostane svjez i ukusan. Gotovo kupljeno jelo je vecinom puno skuplje od samo napravljenog obroka i sadrzaje cesto previse secera, masti, bojila i okusni pojacala, koje bi trebalo kod jedne zdrave ishrane radije izbjeći.

Sve sto su deca starija, sve je teze da nauce da koriste zdravu hranu. Kod omladine vazni:

Deca i omladina imaju za dobru ishranu drugu procenu, nego vitamine i hranljivost. Za njih je vazno brzo, lako i jeftino snabdevanje i to da jedu sto je trenutno u njihovoj grupi u trendu. Brza hrana, gotovi proizvodi imaju prednost. Da se ponekada konzumira brza hrana, to nije problem.

Medjutim, ova hrana je tesko obogacena secerom, aroma-  
ma, bojama i konzervansima i sadrzi malo vitamina, minerala i vlakna. Isto vazi za koka kolu i limunade. Obratite paznju na spisak sastava hrane. Sve sto je duzi spisak sastava, sve manje je kvalitetna hrana. Da bi postali fit i jaki, potrebno je mladima razovrsna ishrana sa puno svezim proizvodima. Ako kupujete raznovrsne sveze proizvode iz svog kraja, koji mladi vide u frizideru, onda ce i koristiti te proizvode

Isto pice unaprijedjeva sposobnost. Skolska djeca trebaju najmanje 1,5 litera tekucine ravnomjerno preko dana razdjeljeno. Limonade (previse secera) cola, kava i crni caj (ozivljavajući kofein) nisu svakodnevna pica za djecu. Za gasiti zed dobre su scone sorle, cajevi i voda za djecu.

**Zato : Pazite na zdravu ishranu kod vase djece! Dajte mu umjesto novca radije jedan samonapravljeni obrok od kuće u skolu!**



## Roditelji vode brigu o odgovornom suocavanju sa medijama!

Moderne medije su se razantno razsirili i ne moze se svagdasnjica bez njih vise zamisliti.

Za djecu su oni jedna uzbudljiva i podrazajna stvar. Prekomjerran konsum medija nosi ali risike za dusevni i tjelesni razvoj vaseg djeteta sa sobom.

Pazite zato na smisleno opcenje s medijama

Koliko dugo dete moze gledati TV, lose mozete izraziti u minutima, ali je jako vazno decu od pocetka nauciti da se pravilno bave televizijom. Ovo ukljucuje na primer da se zajednicki izabere emisija i da se po dogovoru posle zavrsetka iskljuci televizor.



Sadrzaji mogu za decu biti problemat-

icni, zato je vazno dete posmatrati, obratiti paznju na reakciju i intervenisati. Trileri i acioni filmovi nisu za decu mladju od 12 godina i nemojte dozvoliti da Vas deca ubedjuju. Televizija nesme biti jedina zabava slobodnog vremena, sto isto vazi i za racunar i igranih konsola. Narocito internet privlaci decu i omladinu. Njima treba podrška, da bi naučili sugurno i kompetentno rukovanje internetom. Razgovarajte sa svojom decom o upotrebi ceta (Fejsbuka, spin itd.),

obratite deci paznju o opasnostima, budite zainteresovani, sta je za vase dete zanimljivo. Razgovarajte o vaznim pravilima; nikad ne pominji tvoju adresu, ne stavlja nepovoljne slike (alkohol i cigarete) u mrezu, niti slike sa nekog slavlja. Ti hoces dobar zanat, tvoj buduci sef bi mogao preko interneta dobiti losu sliku o tebi. Dragi roditelji, mislite o tome, omladina trazi uzore, zele da razviju svoje vrednosti i stavove. Zabrana u ovom trenutku nista ne pomaze, podrzavajte pozitivno koriscenje interneta, budite u trendu, obrazujte se dalje na tu temu. Neka vase dete nije samo, recite mu da imate poverenja u njega i da ste uvek tu da mu pomognete.

### **Upute za odgoj s medijama**

- Nikako televizija i nikakve kompjuter igre za djecu izpod 3 godine
- Djeca između 3 i 5 godina najviše ½ sata na dan televizije ili kompjuter
- Osnovni skolarci najviše 1 sat na dan
- Nikako televizija
  - pred skolom
  - uz obrok
  - pred spavanje

**Eksperti upozoravaju od vlastite televizije ili kompjutera u dječjoj sobi. Pogledajte i vi najomiljeniju emisiju i kompjuter igru vaseg djeteta! I razgovarajte s vasem djetetom o tome!**

### **Upute za izbjegavanje steta drzanja**

Vazno je,

- Da se uspravno sjedi i da se cesce mjenja pozicija sjedenja,
- Da se uzmu zdrastveni aspekti kod opreme medija u obzir (da se na primjer ekran compjuteru postavi u visini ociju),
- Da se vise puta pauza napravi,
- I da se pored toga dovoljno krecete.

**Zato: Pazite na to, da vase djece po mogucnosti sto manje vremena pred televizijom ili na compjuteru provodi! Ne postavljajte televiziju u dječjoj sobi!**

## Roditelji se brinu za kretanje!



Djeca trebaju kretanje, da se zdravo razvijaju i da se dobro osjećaju. Djeca, koja se redovno kreću su moćnija, samosvjesnija i zadovoljnija nego istodobna. Oni se nedaju tako brzo obehzhabiti i manje su skloni bolestima kao lošim i negativnim utjecajima. Oni raspolagaju o više otpornosti.

Studije dokazuju, da se naša djeca i mladi pate s problemima držanja, glavoboljom, prekomjernom težinom, problemima cirkulacije i imaju slabosti u koncentraciji. Dovoljna svakodnevna kretnja (oko 2-3 sata) mogu to spriječiti.

Djeca imaju jednu prirodnu želju za kretanje, na primjer bjesnjenje, trcanje, penjanje, skakanje, balansiranje i trebaju zato samo dovoljno prilika. Ne kocijte potrebu vašeg djeteta!

### **Roditelji su uzor – sudjelujte i vi!**

Obratite svojoj deci pažnju na raznovrsnost sportskih aktivnosti.

Zajedno s vasom djecom uživajte duplo u kretanju.



## **Dobre mogućnosti, da unesete više kretanja u svagdanjicu:**

- Odrecite se što više neg moguće kola
- Idite skolski put pješke ili vozite s biciklom
- Setajte se umjesto da gledate televiziju ili se na kompjuteru igrate – to dovodi isto do razgovora između djece i roditelja
- Igrajte se pod otvorenim nebom (lopte, badminton, nogomet, itd.)

**Zato: Stvorite dovoljne i prikladne mogućnosti i prilike vašem djetetu za kretanje !**

**Podržite vaše dijete u njegovoj prirodnoj želji za kretanje!**

Pubertet - šta sada? U to vreme se aktivnost u sportskim klubovima smanjuje. Pomozite da naša omladina pronadje odgovarajuće aktivnosti, gde se osecaju uoceni i na pravom mestu.

Narocito devojčice razvijaju u ovo vreme, povećanu telesnu svest, koje bi moglo biti podržano sportom. Kod devojčice bi to bio Hip Hop, aerobik i često i ples. To se nudi u sportskim klubovima, ali i u plesnim studijama i teretanama. Kod dečaka stoje izazovni sportovi na prvom mestu. Brejk denc, planinarenje, skejtbord, macevanje, boks, karate. Bavarski sportski savez pruža informacije o postojećim mogućnostima u Regensburgu. I u internetu mozete to sve naci. Razgovarajte sa omladinom, pustite da izprobaju razne sportove.

Narocito kod dečaka se tako moze ograniciti visak Testosterona.

***Imate li pitanja ili problema u odgoju vaseg djeteta?***

***Imate li u vrticu ili skoli poteskoca, kod koji bi ste zeljeli podrsku?***

Vi mozete savjet i pomoc traziti kod jednog Regensburgskog savetovalista. Za neke jezike su po potrebi isto tumaci na raspolaganju . Savjetovanje je besplatno i pod povjerenjem.

- **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**

## Vise informacija u mrezi

### P o t r a z n j a   s n a :



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

### I s h r a n a :



[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 j e :



[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)

### K r e t a n j e :



[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)