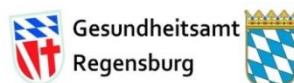




AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg

H

Információk Regensburg városában és járásban élő szülők számára iskolaköteles gyermekek egészségének megőrzéséért.



- A gyerekek szívesen tanulnak -
Ön segítheti őket ebben

Kedves Szülők!

Ezen levelünkkel segíteni szeretnénk Önnek gyermeke egészségének és iskolai teljesítőképességének megőrzésében. Típeteket, ötleteket találnak itt, amik a hétköznapiakba egyszerűen beilleszthetők és kevés ráfordítással nagy hatékonysággal bírnak.

Kérem, kedves Szülők, mindig tartsák szem előtt: Önök gyermekük példaképei. Ne várjanak el semmit gyermeküktől, amit önmaguk nem teljesítenek. Soha ne feledjék: a gyerekek nem kicsi felnőttek, hanem felnövekvő emberek, akiknek az Önök védelmére, gondoskodására és segítségére van szükségük. Beszéljen gyermekével.

A szülők elegendő alvásról gondoskodnak!



Az iskola kezdetével rengeteg új inger éri a gyermekét. Tanulni, figyelni, koncentrálni, beilleszkedni az osztályközösségbe, csendben ülni – minden izgalmas, ugyanakkor megterhelő egy gyerek számára.

Ahogy az alváshiány már általános iskolás korban fontos téma volt, annál inkább azzá válik a kamaszkorban. A lefekvés ideje és az elalvás ekkor későbbre tolódik.

Minél idősebb egy gyerek, annál kevesebb alvásra van szüksége. Ám ez csak körülbelül a tizedik életévig érvényes. A 12-18 éves fiataloknak átlagosan 9 és fél óra alvásra van szükségük, míg a felnőttek 8 órával is beérik. A magas alvásigény a pubertás kori növekedési és változási folyamatokra vezethető vissza. A felnövekvő kamaszoknak egyrészt sok alvásra van szükségük, másfelől a változó alvásritmus miatt az éjszakába tolódik a lefekvés és az elalvás ideje. Mindemellett másnap a tanítás a megszokott időben kezdődik. Így nem csoda, ha a kamaszok másnap nehezen kelnek fel. A szülők feladata egy köztes megoldást találni az „éjszakai élet” és az „éjszakai alvás” között.

„Ritmus a fél élet!” – a kamaszkorban is. Egy rendszeres napi ritmus ebben a korban is jó hatással van a kellemes közérzetre, ahogy a szellemi és testi teljesítőképességre is. A rendszertelen ritmus stresszt jelenthet a szervezet számára is.

Ezért fontos, hogy a szülők legalább hétköznapi ügyeljenek a rendszeres alvásidőre.

Ezért különösen fontos az elegendő egészséges és pihentető alvás. Hiszen az iskolában éppen az alváshiány vezethet koncentrációs nehézségekhez, figyelemzavarhoz és tanulási problémákhoz. Az alvás a tanulásban és az emlékezőképességben is meghatározó szereppel bír. A megtanult és átélt dolgok alvás közben mélyülnek el. Ahhoz, hogy gyermeke nyugodtan el tudjon aludni, már legalább 1 órával a lefekvés előtt ne televíziózzon vagy játsszon számítógépes játékokat. Nehezen emészthető ételek is kerülendők.

A hétköznap felgyülemlett alváshiányt nem lehet a hétvégén behozni. A gyerekeknek szükségük van a rendszerességre és az esti rituálékra. Az ekkor begyakorolt rossz szokások akár felnőtt korban is fennálló alvászavarokhoz is vezethetnek.

Túl kevés alvásra utaló jelek lehetnek: hosszabb ideig tartó hangulatváltozás (levertség irányába), nappali fáradtság, megváltozott magatartás (nagy nyugtalanság), motivátlanság

Amennyiben kérdése van vagy bizonytalan, beszéljen erről háziorvosával vagy gyermekorvosával!

Átlagos alvásszükséglet 6-18 éves korban

Alvással töltött órák száma 24 óránként

Kor	6 év	7 év	8 év	9 év	10 év	11 - 18 év
	10 óra 45 perc	10 óra 30 perc	10 óra 15 perc	10 óra	9 óra 45 perc	9 óra 30 perc

Ügyeljen arra, hogy gyermeke elegendő pihentető alváshoz jusson

Szülők egészséges étellel látják el gyermekeiket!



A reggeli és a tízórai nagyon fontos a tanuláshoz. Az agyműködéshez, koncentrációhoz és teljesítőkészséghez szükséges energiát biztosítják. Az üres gyomor nyugtalaná, izgágává, dekoncentrálttá és agresszívvá tesz. Készítsen gyermekének egészséges, változatos, ízletes reggelit, tízórait teljes kiőrlésű pékáruval, tejtermékekkel, zöldséggel, gyümölcscsel. Figyeljen, hogy gyermeke eleget igyon. Amennyiben gyereke korán reggel nem eszik semmit, szüksége lesz legalább innivalóra és az iskolában egy gazdag tízórára. Hívja fel gyereke figyelmét az egészséges táplálkozásra és az egészséges italokra!

Ahhoz, hogy a tízórai mindig finom legyen, fontos a változatoság. Hagyja gyerekeit választani, hogy mi kerüljön a tízórais dobozba és vágja a zöldséget, gyümölcsöt falatokra. Ügyeljen a jó csomagolásra, hogy a tízórai friss és ízletes maradjon. A készen megvett snack-ek, "gyerekételek" gyakran sokkal drágábbak a saját készítésű ételeknél. Sokszor túl sok cukrot, zsírt, színezéket és ízfokozót tartalmaznak, amiket az egészséges táplálkozás során kerülni kellene.

Ahogy nőnek a gyerekek, úgy lesz egyre nehezebb az egészséges ételeket kívánatosá tenni számukra. A kamaszok ugyanis más mércével mérik

a jó ételeket, mint a vitamin- és tápanyagtartalom. Számukra fontos, hogy gyorsan, kényelmesen és olcsón lássák el magukat, azt ehessék, ami a korosztályukban divatos. A gyorsétermeket és a készételeket részesítik előnyben. Néha egy gyors imbisz még nem probléma. Ezek az élelmiszerek viszont gyakran erősen feldogozottak, színezékekkel, cukorral, aroma- és tartósítószerrel dúsítottak, kevés vitamint, ásványianyagot és rostot tartalmaznak. Ugyanez igaz a kólákra és limonádékra.

Figyeljen az élelmiszerek összetevőinek listájára. Minél hosszabb egy ilyen lista, annál alacsonyabb minőségű az adott élelmiszer. Hogy erősek és erőteljesek legyenek, a kamaszoknak is szükségük van egy, a lehető legtöbb friss terméket tartalmazó, változatos étrendre. Bevásárláskor ügyeljen a változatosságra, legyen a hűtőjében sok friss, regionális termék, akkor a kamaszok is ezeket fogják választani.

Az ivás is javítja a teljesítőképességet. Az iskolás gyermeknek a nap folyamán egyenletesen elosztva legalább 1,5 liter folyadékra van szüksége. Limonádék (sok cukor), kóla, kávé és fekete tea (élénkítő koffein) nem a korosztálynak megfelelő italok. Jó szomjoltó a vízzel hígított gyümölcslé, gyógy- és gyümölcsteák és a víz.

Figyeljen gyermeke egészséges táplálkozására! Pénz helyett inkább saját készítésű tízórait adjon gyerekének az iskolába!

A szülők gondoskodnak a médiák felelősségteljes használatáról!

A modern médiák rohamos gyorsasággal váltak a hétköznapjaink elképzelhetetlen részévé.

A gyermekek számára ösztönző és izgalmas dolog. A túlzásba vitt médiahasználat viszont a gyermek lelki és testi fejlődésére kiható kockázatot rejt. Ezért ügyeljen ezek ésszerű használatára. Nehéz percekben meghatározni, meddig is nézhet tévét egy gyermek. De



fontos, hogy már a kezdetektől megtanulja annak felelős használatát. Ehhez hozzátartozik például a műsor közös kiválasztása és a megbeszélte időben annak kikapcsolása is. Bizonyos tartalmak megzavarhatják a gyermeket, ezért fontos szemmel tartani, a reakcióját figyelni és szükség esetén közbelépni.

Krimik és akciófilmek nem valók 12 évesnél fiatalabb gyermekeknek. Ne engedjen a könyörgésnek és a nyafogásnak. A televíziózás ne váljon egyedüli szabadidős tevékenységgé, ugyanez vonatkozik a számítógépre és a játékkonzolra is.

Az internet nagy hatással van a gyerekekre, kamaszokra. Nekik viszont segítségre van szükségük annak biztonságos és kompetens használatának elsajátításához. Beszéljenek gyermekükkel a csatszobák (facebook, Spin) használatáról, hívják fel figyelmüket a rájuk leselkedő veszélyekre, mutasson érdeklődést az iránt, ami iránt a gyermeke érdeklődik. Tisztázzanak fontos szabályokat, soha ne adja meg a címét, ne osszon meg előnytelen fényképeket, partifotókat magáról (pl alkohollal, cigarettával). Ha egy jó tanulóhelyet szeretnél, a jövődöbeli főnöködnek más véleménye lehet rólad az interneten látottak alapján.

Gondoljanak arra, hogy a fiatalok példaképet keresnek, saját értékrendjüket és helyüket keresik. Ebben az életszakaszban a tiltás nem célravezető. Ehelyett támogassa a pozitív használatot, legyen naprakész, szükség esetén vegyen részt egy témába vágó tanfolyamon. Ne hagyja magára gyermekét, biztosítsa arról, hogy megbízik benne és mindig támogatni fogja őt.

Tippek a médiák használatához

- 3 éves kor alatt nincs tv, számítógépes játék
- 3-5 éves kor közötti gyermekek naponta legfeljebb 1/2 órát töltsenek televízió vagy számítógép előtt
- általános iskolás gyerekek maximum 1 óra
- Tilos a TV
 - iskola előtt
 - étkezések alatt
 - lefekvés előtt

A szakemberek óva intenek a gyerekszobában lévő saját televíziótól, számítógéptől! Mindig nézze meg Ön is gyermeke kedvenc műsorát, számítógépes játékát! Beszéljen gyermekével ezekről!

Javaslatok a tartáshibák elkerüléséhez:

Fontos

- Üljön egyenes derékkel, változtassa gyakran ülőpozícióját.
- Az eszközök elhelyezésénél vegyen figyelembe egészségügyi szempontokat (képernyőt helyezze szemmagasságba)
- Tartson gyakran szünetet
- Ellensúlyként gondoskodjon elegendő mozgásról.

Figyeljen arra, hogy gyermeke a lehető legkevesebb időt töltsen televíziózással vagy a számítógép előtt. Ne helyezzen televíziót a gyerekszobába!

Szülők gondoskodnak a mozgásról!



A gyerekeknek az egészséges fejlődéshez és a jó közérzethez mozgásra van szükségük. Azok a gyerekek, akik rendszeresen mozognak, sportolnak, nagyobb a teljesítőképességük, magabiztosabbak és kiegyensúlyozottabbak, mint kortársaik. Nem hagyják magukat olyan gyorsan elbizonytalanítani, kevésbé fogékonyak betegségekre és negatívan befolyásolhatóak. Ellenállóbbak.

Vizsgálatok igazolják, hogy gyermekek és kamaszok fejfájással, tartásproblémákkal, túlsúllyal, keringési problémákkal és koncentrációs nehézségekkel küzdenek. Elegendő, napi 2-3 óra mozgással ezek nagy része megelőzhető.

A gyerekeknek természetes szükséglete a mozgás, szeretnek például tombolni, szaladgálni, felmászni, ugrálni, egyensúlyozni. Ezekhez pusztán elegendő alkalomra van szükségük. Ne gátolja gyermeke igényét!

A szülő példakép – legyen aktív!

Hívja fel gyereke figyelmét a sportágak sokszínűségére. A gyerekeivel együtt a mozgás Önnek is kétszer annyi szórakozást ad!

Jó lehetőségek, hogy a hétköznapiakba több mozgást vigyenek:

- Amikor csak lehet, mondjon le az autóról.
- Menjen gyalog vagy biciklivel az iskolába
- Televíziózás vagy számítógépes játékok helyett sétáljanak – ez ösztönzi a szülő és gyerek közötti beszélgetéseket.
- Játék a szabadban (labda, tollaslabda, foci, stb.)

Teremtsen gyermekének elegendő és megfelelő lehetőséget és alkalmat a mozgáshoz! Támogassa gyermeke természetes mozgásigényét!

Mi a helyzet a pubertáskorban? Ebben az időszakban erősen lecsökken a kamaszok aktivitása az egyesületekben. Segítse őket olyan tevékenységet találni, ahol kellő figyelemben részesülnek.

A kamaszkorban lévő lányok testérzéke különösen változik, ezt egy sportággal támogatni lehet. Azért, hogy a mozgás szépségét átélhessék, kedvező hatású lehet trendsportágakat szóba hozni. Lányoknál ezek HipHop, aerobic, esetleg tánc lehet. Gyakran sportegyesületek, fitness- és táncstúdiók is felkínálják ezeket. Fiúknál inkább a kihívást jelentő sportágak állnak előtérben, breakdance, mászás, gördeszkázás, vívás, ökölvívás, teakwon-do. A Bajor Sportegyesületek Szövetsége szívesen ad felvilágosítást a jelenlegi regensburgi lehetőségekről. Interneten is utána lehet nézni ezeknek. Beszéljen a kamaszokkal, hagyja, hogy néhány sportágban kipróbálják magukat.

Pont a fiúknál lehet így a megnövekedett tesztoszteronszintet kordában tartani.

A kérdése vagy problémája van a gyerekneveléssel kapcsolatban?

Adódnak az óvodában, iskolában nehézségek, melyeknél segítségre, támogatásra lenne szüksége?

Tanácsot és segítséget a regensburgi nevelési tanácsadó helyeken kaphat. Igény esetén egyes idegennyelveken tolmács is rendelkezésére áll.

A tanácsadás ingyenes és bizalmas.

- **Ifjúsági- és Családterápiás Tanácsadás,**
Landshuter-Str. 19, Tel.: 0941/507-2762
- **A KJF nevelési-, ifjúsági- és családtanácsadása,**
Ostengasse 31, Tel.: 0941/79982-0
- **Pszichológiai Tanácsadó,**
Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/2977111

Hogy ne boruljon fel nagyon a ritmus, a hétvégi hosszú alvásokat is korlátozni kell.

További információk:

A l v á s i g é n y :



www.kindergesundheit-info.de

T á p l á l k o z á s :



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

M é d i á k :



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

M o z g á s :



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