

Skuteczniej razem

Zdrowe wybory



Rodzice, opiekunowie i inni członkowie rodziny mają do odegrania bardzo ważną rolę w rozwoju fizycznym, społecznym i emocjonalnym dziecka. To, jak się dziecko odżywia, ile zażywa ruchu i jaka jest jego samoocena, ma ogromny wpływ na jego stan zdrowia teraz i w przyszłości. We współpracy ze szkołą rodzice mogą w pozytywny sposób wpływać na zdrowie dziecka poprzez właściwe nim pokierowanie i zachęcanie do prowadzenia zdrowego trybu życia.



Rola szkół

Wiele szkół aktywnie promuje zdrowy tryb życia w ramach programu Health Promoting Schools. Wspólnie z partnerami szkoły te za cel stawiają sobie:

- ▶ zapewnienie przyjaznego, bezpiecznego i pomocnego środowiska do nauki;
- ▶ zachęcanie dzieci, rodziców i kadre pedagogiczną do dokonywania zdrowych wyborów;
- ▶ udzielanie dzieciom informacji na temat zagadnień zdrowotnych ważnych w życiu każdego człowieka, takich jak zdrowe odżywianie się, aktywność fizyczna, zdrowie seksualne i udane związki, narkotyki, papierosy i alkohol.

Aby dowiedzieć się, jakie działania podejmowane są w celu promowania zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci, należy skontaktować się z daną placówką oświatową.

Korzyści dla dziecka

Dzieci dokonują zdrowszych wyborów, jeżeli w domu i w szkole słyszą to samo. Uczniowie, których rodzice dbają o ich zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczną, osiągają lepsze wyniki w nauce.

Dzieci, które prawidłowo się odżywiają, są aktywne fizycznie i wiedzą, jak dokonywać zdrowych wyborów:

- ▶ mają więcej energii
- ▶ są nastawione bardziej optymistycznie
- ▶ mają większą zdolność koncentracji
- ▶ utrzymują zdrową wagę
- ▶ rzadziej chorują
- ▶ są mniej zestresowane
- ▶ nie nudzą się szybko
- ▶ nie mają trudności ze snem.

Zdrowe odżywianie się – fakty

Od pewnego czasu obserwuje się wzrost liczby dzieci z nadwagą. Właściwie skomponowana dieta powinna dostarczyć dziecku wszystkich składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego rozwoju. Racjonalna dieta zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych schorzeń w starszym wieku. Wiele dzieci i młodych osób nadal jednak odżywia się nieodpowiednio:

- ▶ **53% dzieci wypija gazowane lub słodzone napoje co najmniej raz dziennie**
- ▶ **16% dzieci je owoce tylko raz w tygodniu lub rzadziej**
- ▶ **40% dzieci je warzywa tylko raz w tygodniu lub rzadziej**
- ▶ **24% dzieci nie jada śniadań**
- ▶ **40% dzieci je czekoladę, czipсы lub herbatniki kilka razy dziennie.**



Rola rodziców

- Rodzice powinni dopilnować, aby cała rodzina jadła w domu zdrowe posiłki. Po porady na temat zdrowego odżywiania się można zwrócić się do lekarza, pielęgniarki środowiskowej, pielęgniarki zdrowia publicznego lub ośrodka zdrowia.
- Rodzice powinni zachęcać dzieci do pomocy w przygotowywaniu posiłków.
- Rodzice powinni zachęcać dzieci do jedzenia obiadów szkolnych. Ostatnio ich jakość bardzo się poprawiła – wybór jest większy, a jedzenie jest smaczniejsze i zdrowsze.
- Rodzice powinni proponować dzieciom zdrowe przekąski i drugie śniadania.



Aktywność fizyczna - fakty

Mieszkańcy naszego kraju mało się ruszają i, co za tym idzie, są mało sprawni fizycznie. Rośnie liczba osób z nadwagą. Dwóm trzecim grożą poważne problemy zdrowotne w rezultacie braku aktywności fizycznej. Tę tendencję daje się zaobserwować już w szkole. Dla zagwarantowania zdrowego rozwoju dzieci powinny być aktywne przez co najmniej godzinę dziennie. Tak się jednak nie dzieje w przypadku 27% chłopców i 40% dziewcząt.

Dzieci, które codziennie zażywają ruchu, czują się lepiej pod względem fizycznym i psychicznym. Dzieci się relaksują, są mniej zestresowane, nie nudzą się i mają więcej energii.

Rola rodziców

- Rodzice powinni zachęcać dzieci do udziału w organizowanych w szkole zajęciach pozalekcyjnych (takich jak nauka tańca, zajęcia sportowe, gry, itp.). Jest to świetna okazja nie tylko do aktywności fizycznej, ale i do spotkania się z kolegami i koleżankami lub do zawarcia nowych przyjaźni.
- Dziecko wcale nie musi z zapałem uprawiać sportu, aby zażywać ruchu. Liczą się nawet niewielkie zmiany – można na przykład pójść do szkoły na piechotę lub pojechać na rowerze, zamiast jechać autobusem czy samochodem.
- Inne formy ruchu, takie jak gra w piłkę nożną z kolegami, wyprawa na pływalnię czy kręgielnię, taniec, jazda na deskorolce czy wrotkach to świetna okazja, by przyjemnie i aktywnie spędzić czas w gronie przyjaciół lub rodziny.

Zdrowie emocjonalne - fakty

Zdrowie psychiczne i emocjonalne jest bardzo ważne dla ogólnego samopoczucia. Istnieją silne powiązania między emocjonalnym samopoczuciem dzieci a ich rozwojem indywidualnym i społecznym oraz osiągnięciami w nauce i innych dziedzinach.

W Szkocji co dziesiąte dziecko doświadcza problemów emocjonalnych i psychicznych, które na co dzień wpływają na jego sposób myślenia, emocje, zachowanie, uczenie się i relacje z innymi ludźmi. Szkoły mogą wspierać dzieci i dbać o ich prawidłowy rozwój emocjonalny poprzez zapewnianie przyjaznego, bezpiecznego i pomocnego środowiska.

Zdrowie emocjonalne wpływa na jakość życia. Zdrowe pod względem emocjonalnym dziecko powinno:

- ▶ czuć się kochane, cenione i rozumiane
- ▶ wiedzieć, że mu się ufa
- ▶ czuć się bezpieczne
- ▶ wiedzieć, że jest otoczone troską i odpowiednią opieką
- ▶ wiedzieć, że osoby bliskie je wysłuchają
- ▶ czuć się akceptowane
- ▶ czuć się szanowane
- ▶ mieć poczucie przynależności
- ▶ być w stanie rozmawiać o swoich uczuciach
- ▶ mieć wiarę w swoje umiejętności.

Rola rodziców

- ▶ Rodzice powinni zadbać, aby dziecko dobrze się odżywiało, dobrze spało, zażywało ruchu i miało czas na wypoczynek.
- ▶ Rodzice powinni poświęcić czas na rozmowę z dzieckiem na ważne dla niego tematy i zapewnienie mu odpowiedniego wsparcia.
- ▶ Rodzice powinni zachęcać dzieci do pozytywnego myślenia, wytyczania realistycznych celów i stopniowego ich realizowania. Rodzice powinni rozmawiać z dziećmi na temat ich celów i chwalić je, gdy udaje się im je osiągnąć.
- ▶ Należy pamiętać, że stres stanowi naturalny element naszego życia. Stres staje się szkodliwy, gdy codzienne problemy i kłopoty zaczynają dziecko przytłaczać. Czasem dziecko może czuć się zestresowane z powodu egzaminów, prześladowania w szkole lub kłopotów rodzinnych. W takiej sytuacji należy bezzwłocznie powiadomić o tym szkołę, aby można było zapewnić dziecku odpowiednie wsparcie i pomoc w rozwiązaniu problemu.

Przydatne adresy internetowe i dane kontaktowe

Parentzone

www.parentzonescotland.gov.uk

Health Promoting Schools

www.healthpromotingschools.co.uk

NHS Health Scotland

www.healthscotland.com

Healthy Living

Tel: 0845 2 78 88 78

www.healthyliving.gov.uk

Health and Well-being

www.direct.gov.uk/HealthAndWellBeing/

HealthyLiving/fs/en

Healthy Eating

www.5aday.nhs.uk

Obiady szkolne

www.scotland.gov.uk/Topics/Education/School-Education/18922/19348

Healthy Respect

www.healthy-respect.com

Narkotyki

www.sad.org.uk

Zdrowie emocjonalne

www.youngminds.org.uk

Jak radzić sobie ze stresem

www.practicalparent.org.uk/stress3.htm

BBC Parents

www.bbc.co.uk/schools/parents

Parentscentre

www.parentscentre.gov.uk

ParentLine Scotland

Tel: 0808 800 2222

www.children1st.org.uk/parentline

Parent Network Scotland

Tel: 0131 555 6780

www.parentnetworkscotland.org.uk

One Parent Families Scotland

Tel: 0808 801 0323

www.opfs.org.uk

Jest to siódma broszura w serii poświęconej zagadnieniom edukacyjnym. Przedstawiamy w niej znaczenie roli rodziców dla edukacji dziecka. Seria stanowi uzupełnienie informacji dostępnych w placówkach oświatowych na temat zaangażowania rodziców w uczenie się dziecka. W serii opublikowane zostały następujące broszury: *Praca domowa, Wymiana informacji, Zebrania rodziców, Wakacje szkolne, Rozpoczynamy nowy rok szkolny i Nauka poza szkołą*. W serii opublikowano także materiały dla szkół i nauczycieli.

Rodziców, którzy chcieliby się z nami skontaktować lub zaproponować tematy kolejnych broszurek, zapraszamy na stronę www.parentzonescotland.gov.uk. Można do nas również telefonować pod numer 0131 244 0956. Broszurę w innej wersji językowej lub formacie można otrzymać w szkole lub pobrać ze strony Parentzone.

Serię opracowano we współpracy z ośrodkiem Quality in Education Centre (University of Strathclyde) oraz organizacją Children in Scotland.

Niniejszy dokument uważa się za dokładne odzwierciedlenie oryginału.



SCOTTISH EXECUTIVE

healthy**living**