

PRZYBIJ PIĄTKĘ

TERAZ CAŁĄ RODZINĄ

W programie „Przybij piątkę”
dzieci poznały zasady zdrowego stylu życia w 5 obszarach



Jest jeden warunek, żeby te nawyki zostały na dłużej.

Dziecko uczy się przez naśladowanie

- patrzy na Was bardziej niż słucha.

Dlatego przygotowaliśmy krótką ściągawkę dla całej rodziny.

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

1. ZDROWIE PSYCHICZNE

Twoje zdrowie psychiczne to nie luksus - to fundament samopoczucia Twojego dziecka.

Najlepszym wsparciem jest rodzic, który dba też o siebie. Pokazujesz dziecku zdrowe nawyki, kiedy:

- ✓ **akceptujesz siebie** i uczysz dziecko samoakceptacji;
- ✓ **utrzymujesz dobre relacje** z innymi;
- ✓ **rozwijasz zainteresowania** i uczysz się nowych rzeczy;
- ✓ **jesteś miły i pomocny** — dziecko widzi, że dawanie sprawia radość;
- ✓ **cieszysz się chwilą i zwracasz uwagę na emocje**, swoje i dziecka;
- ✓ **prosisz o pomoc**, gdy jej potrzebujesz i zachęcasz do tego dziecko.

2. ZDROWIE ODŻYWIANIE

Zdrowe wybory zaczynają się przy wspólnym stole. O czym warto pamiętać:

- ✓ **jedzcie regularnie** 4–5 posiłków dziennie, nie pomijajcie śniadań;
- ✓ **warzywa i owoce co najmniej 5 razy dziennie**, więcej warzyw niż owoców;
- ✓ **wybierajcie pełne ziarno**: pieczywo razowe, owsiankę, kasze, pełnoziarniste makarony;
- ✓ **dbajcie o białko i wapń**: w codziennym jadłospisie uwzględniajcie nabiał, chude mięso, ryby, jaję, drób, fasolę, groch, soczewicę;
- ✓ **ograniczajcie słodczy, sone przekąski i fast food** - w zamian sięgajcie po owoce i warzywa, orzechy;
- ✓ **pijcie wodę** przez cały dzień.

3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch to świetny sposób, żeby zadbać o zdrowie całej rodziny. Wzmacnia organizm, obniża stres, poprawia sen, nastrój, koncentrację i pamięć. Ile potrzebujecie:

- ✓ **Dorośli** - 150–300 minut ruchu umiarkowanego lub 75–150 minut intensywnego tygodniowo, plus 2 razy w tygodniu wzmacnianie mięśni i kości; **już 6000 kroków dziennie robi różnicę.**
- ✓ **Dzieci** - co najmniej 60 minut ruchu każdego dnia i minimum 3 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające. **Liczy się każdy ruch.** Krótka aktywność jest lepsza niż żadna — mniej siedzenia i ekranu, więcej zwykłego ruchu w ciągu dnia.

4. HIGIENA SNU

Zdrowy sen to fundament! Regeneruje, poprawia pamięć i nastrój, a do tego chroni przed otyłością.

- ✓ **Długość snu**: Dzieci (6–13 lat): 9–11 godzin. Dorośli: min. 7 godzin.
- ✓ **Warunki w sypialni**: Ciemno, cicho i rzeško. Idealna temperatura to 18–19°C. Przed snem dobrze przewietrz pokój.
- ✓ **Cyfrowy detoks**: Zero ekranów na godzinę przed pójściem do łóżka! Ich światło blokuje powstawanie melatoniny, która pomaga nam zasnąć.
- ✓ **Zdrowe nawyki**: Zjedzcie lekką kolację maksymalnie 2 godziny przed snem. Zadbajcie o stałe pory zasypiania i czas na wieczorne, spokojne wyciszenie po aktywnym dniu.

5. CZAS PRZED EKRANEM

Zasady ekranowe działają wtedy, gdy obowiązują wszystkich w domu — także rodziców.

Dla dorosłych:

- ✓ **Ograniczaj czas przed ekranem** w czasie wolnym, a w pracy — jeśli to możliwe — staraj się nie spędzać przed ekranem więcej niż 8 godzin dziennie.
- ✓ **Przy biurku rób kilkuminutową przerwę** co najmniej raz na godzinę — wstań, poruszaj się; co ok. 45 minut zmieniaj pozycję.

Dla dzieci:

- ✓ **dzieci 6–10 lat**: **nie więcej niż 2 godziny** przed ekranem dziennie,
- ✓ **ustalcie wspólne zasady korzystania z urządzeń**, te same dla całej rodziny.

PIĘĆ OBSZARÓW, JEDNA DŁOŃ.

Dziecko zna już swoją piątkę — wystarczy, że ją przybijecie razem.



1. ZDROWIE PSYCHICZNE

Twoje zdrowie psychiczne to nie luksus - to fundament samopoczucia Twojego dziecka.

Najlepszym wsparciem jest rodzic, który dba też o siebie. Pokazujesz dziecku zdrowe nawyki, kiedy:

- ✓ **akceptujesz siebie** i uczysz dziecko samoakceptacji;
- ✓ **utrzymujesz dobre relacje** z innymi;
- ✓ **rozwijasz zainteresowania** i uczysz się nowych rzeczy;
- ✓ **jesteś miły i pomocny** — dziecko widzi, że dawanie sprawia radość;
- ✓ **cieszysz się chwilą i zwracasz uwagę na emocje**, swoje i dziecka;
- ✓ **prosisz o pomoc**, gdy jej potrzebujesz i zachęcasz do tego dziecko.

2. ZDROWIE ODŻYWIANIE

Zdrowe wybory zaczynają się przy wspólnym stole. O czym warto pamiętać:

- ✓ **jedzcie regularnie** 4–5 posiłków dziennie, nie pomijajcie śniadań;
- ✓ **warzywa i owoce co najmniej 5 razy dziennie**, więcej warzyw niż owoców;
- ✓ **wybierajcie pełne ziarno**: pieczywo razowe, owsiankę, kasze, płatki drożdżowe;
- ✓ **dbajcie o białko i wapń**: w codziennym jadłospisie uwzględniajcie nabiał, chude mięso, ryby, jajka, drożdże, fasolę, groch, soczewicę;
- ✓ **ograniczajcie słodkie, sone przekąski i fast food** - w zamian sięgajcie po owoce i warzywa, orzechy;
- ✓ **pijcie wodę** przez cały dzień.

3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch to świetny sposób, żeby zadbać o zdrowie całej rodziny. Wzmacnia organizm, obniża stres, poprawia sen, nastrój, koncentrację i pamięć. Ile potrzebujecie:

- ✓ **Dorośli** - 150–300 minut ruchu umiarkowanego lub 75–150 minut intensywnego tygodniowo, plus 2 razy w tygodniu wzmacnianie mięśni i kości; **już 6000 kroków dziennie robi różnicę.**
- ✓ **Dzieci** - co najmniej 60 minut ruchu każdego dnia i minimum 3 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające. **Liczy się każdy ruch.** Krótka aktywność jest lepsza niż żadna — mniej siedzenia i ekranu, więcej zwykłego ruchu w ciągu dnia.

4. HIGIENA SNU

Zdrowy sen to fundament! Regeneruje, poprawia pamięć i nastrój, a do tego chroni przed otyłością.

- ✓ **Długość snu**: Dzieci (6–13 lat): 9–11 godzin. Dorośli: min. 7 godzin.
- ✓ **Warunki w sypialni**: Ciemno, cicho i rześko. Idealna temperatura to 18–19°C. Przed snem dobrze przewietrz pokój.
- ✓ **Cyfrowy detoks**: Zero ekranów na godzinę przed pójściem do łóżka! Ich światło blokuje powstawanie melatoniny, która pomaga nam zasnąć.
- ✓ **Zdrowe nawyki**: Zjedzcie lekką kolację maksymalnie 2 godziny przed snem. Zadbajcie o stałe pory zasypiania i czas na wieczorne, spokojne wyciszenie po aktywnym dniu.

5. CZAS PRZED EKRANEM

Zasady ekranowe działają wtedy, gdy obowiązują wszystkich w domu — także rodziców.

Dla dorosłych:

- ✓ **Ograniczaj czas przed ekranem** w czasie wolnym, a w pracy — jeśli to możliwe — staraj się nie spędzać przed ekranem więcej niż 8 godzin dziennie.
- ✓ **Przy biurku rób kilkunaminutową przerwę** co najmniej raz na godzinę — wstań, poruszaj się; co ok. 45 minut zmieniaj pozycję.

Dla dzieci:

- ✓ **dzieci 6–10 lat: nie więcej niż 2 godziny** przed ekranem dziennie,
- ✓ **ustalcie wspólne zasady korzystania z urządzeń**, te same dla całej rodziny.

PIĘĆ OBSZARÓW, JEDNA DŁOŃ.
Dziecko zna już swoją piątkę — wystarczy, że ją przybijecie razem.

