pacjent.gov.pl

Zdrowe ferie dla dzieci i dla rodziców

Data aktualizacji
2024-01-25

Przerwa w nauce to moment oddechu zarówno dla uczniów, jak i rodziców. Czas wyjazdów, a także okazja nabrania sił do dalszej nauki czy pracy. To również sprzyjający okres do utrwalania dobrych nawyków – regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. A może pretekst do rozpoczęcia wspólnego gotowania?

Gdy dzieci zostają w domu, a pogoda nas nie rozpieszcza

Masz dzieci w wieku szkolnym i planujesz wspólne ferie? Młodzież zostaje w domu i zajmuje się swoim hobby, a Ty idziesz do pracy? Może ferie będą dla Twoich dzieci okazją do nadrobienia zaległości nie tylko w czytaniu książek, ale i w aktywności fizycznej! Warto zadbać, aby pociechy nie spędzały czasu wyłącznie przy komputerze lub przed telewizorem. Nawet jeśli nie wybieracie się na wspólny wyjazd, to odpoczynek międzysemestralny jest okazją do zwiększonego ruchu oraz do ćwiczenia dobrych nawyków. Pozwala też na wzmacnianie więzi i głębsze poznanie swoich potrzeb.

- Zaplanuj z dziećmi ich wolny czas – porozmawiajcie o swoich potrzebach i dostosujcie do nich wspólny plan.
- Rozmawiajcie o tym, co działo się w ciągu dnia – ocenicie jakość spędzania czasu.
- Zorganizujcie wspólne zajęcia, gry i zabawy – ferie to cenny czas na wzmacnianie relacji.
- Zadbaj o Wasze zdrowie i aktywność fizyczną – wystarczą spacery, są dobre dla każdego, bez względu na wiek i formę.
- Jeśli pracujesz w czasie ferii – postaraj się wspólnie z dziećmi spędzać popołudnia i wieczory.

Pamiętaj o aktywności fizycznej

Śnieżna zima sprzyja zabawom na świeżym powietrzu, ale jeśli nie ma mrozu, a za oknami deszcz – możecie skorzystać na przykład z kanału YouTube Akademii NFZ. Jest tam 8 programów profilaktyczno-treningowych o stopniowo wzrastającej intensywności. Stworzyli je trenerzy, we współpracy z lekarzem,

fizjoterapeutą i psychologiem. Programy znajdziesz też w aplikacji **mojeIKP**.

Obejrzyj wszystkie filmy programu 8 tygodni do zdrowia na kanale YouTube

Zdrowa ilość ruchu i odpowiednia dieta zapobiegają wielu schorzeniom, w tym otyłości. Ferie są idealnym czasem na wprowadzanie i utrwalanie dobrych nawyków.

Zadbaj o zdrowe jedzenie

Pogoda nie rozpieszcza, ale masz więcej wolnego czasu? Możecie wspólnie ugotować posiłki według zasad diety DASH – uznanej za jedną z najzdrowszych na świecie. Ta metoda żywienia jest oparta na owocach i warzywach, niskotłuszczowych produktach mlecznych, pełnoziarnistych produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, rybach, chudym drobiu, orzechach i nasionach, oleju roślinnym. Gotowe przepisy znajdziesz na stronie **Diety NFZ**. Poznasz tutaj bezpłatne rodzinne plany żywieniowe. Ferie mogą stać się wyzwaniem do przygotowywania wspólnych posiłków i zmiany jedzenia na zdrowsze.

Skorzystaj też z informacji na portalu Akademia Zdrowia NFZ:

Wyrabiaj w dziecku zdrowe nawyki!

Przeczytaj też o profilaktyce otyłości o u dzieci.

Gdy zima jest zimna

Jeśli wybierasz się z dziećmi na narty lub górskie wycieczki, będziecie zażywać przyjemności zabaw na śniegu. Mróz może też zastać Was w mieście. Śnieżne zabawy, jazdy na sankach, łyżwach i nartach są najlepszą formą ruchu zimą na powietrzu.

Pamiętaj, że mróz może doprowadzić do wychłodzenia organizmu lub odmrożeń.

- Temperatura ciała zdrowego człowieka wynosi ok. 36oC.
- Wychłodzenie ma miejsce, kiedy tracimy ciepło poniżej normalnego poziomu. Może do niego dojść także przy dodatnich temperaturach.
- Odmrożenie charakteryzuje się uszkodzeniem tkanek z powodu niskiej temperatury, zwłaszcza palców rąk i nóg, nosa, policzków, uszu.

Dostosowuj ubranie do pogody, aby uniknąć wychłodzenia. Ryzyko zwiększają silne wiatry, duża wilgotność powietrza, przemoczona odzież.

Opieka zdrowotna podczas ferii

Jeśli wyjeżdżasz na ferie poza miejsce zamieszkania – pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy lekarza POZ w całej Polsce. Nie obowiązuje tzw. rejonizacja.

Ponadto w weekendy i w dni ustawowo wolne od pracy oraz po godzinie 18 do 8 rano od poniedziałku do piątku funkcjonuje nocna i świąteczna opieka zdrowotna.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Całodobowo w weekendy, święta, oraz w dni powszednie od godziny 18.00 do 8.00 rano następnego dnia, możesz skorzystać z pomocy medycznej w dowolnym punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Otrzymasz świadczenia medyczne w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej. Udaj się tam, np. w sytuacji nagłego zachorowania, pogorszenia się stanu zdrowia, bólu głowy czy brzucha, które nie ustępują pomimo przyjęcia leków przeciwbólowych.

Gdzie skorzystasz z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej

Szpitalne Oddziały Ratunkowe i izby przyjęć

W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia pomocy udzielają izby przyjęć oraz Szpitalne Oddziały Ratunkowe (SOR). **Pamiętaj, że SOR i izby przyjęć pomagają osobom w stanach ciężkich (np. wypadek, uraz, zatrucie), których następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub utrata życia.**

Jak przyjmuje SOR

Ratownictwo medyczne – 112 lub 999

W sytuacjach bezpośredniego nagłego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń pod numer 112, lub 999 i wezwij zespół ratownictwa medycznego.

Więcej przeczytasz w artykule: Na ratunek

Gdy wyjeżdżasz za granicę

Wybierasz się na narty poza granice kraju, a może chcesz spędzić czas zwiedzając cieplejsze rejony

Europy? Pamiętaj o zabraniu karty EKUZ. **Europejska Karta Ubezpieczenia** Zdrowotnego to unijny

dokument. Jest honorowany w państwach członkowskich Unii Europejskiej oraz EFTA (Islandii, Liechtensteinie, Norwegii i Szwajcarii), a także w Wielkiej Brytanii.

Uprawnia Cię do skorzystania z pomocy lekarza w nagłych przypadkach, na zasadach obowiązujących w danym kraju. Upewnij się, zanim wyjedziesz, czy masz aktualną kartę dla każdego z podróżujących lub czy ma ją dziecko, które wysyłasz na zimowy obóz za granicę.

Każdy kraj ma inne zasady udzielania pomocy. Czasami trzeba częściowo pokryć wydatki związane z leczeniem. Nie w każdym kraju pokrywane są koszty wynikające z wypadków podczas uprawiania górskich sportów. Sprawdź to dokładnie, zanim wyjedziesz.

Leczenie w krajach Unii Europejskiej i EFTA

Przeczytaj także

Bezpieczny wyjazd z EKUZ

Przed nami czas zimowych wyjazdów. Część z nas już teraz planuje zagraniczny wyjazd na ferie, do rodziny czy wypad na narty. Zanim wyruszymy w podróż, warto przed wyjazdem zaopatrzyć się w Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego

Wirtualne uzależnienie dzieci – realne zagrożenie

Komputer, smartfon i internet to nie tylko wiele możliwości rozwoju dla dziecka. To także liczne zagrożenia. Dowiedz się, na co zwrócić uwagę i jak im zapobiec

8 tygodni dla zdrowia

Weź udział w darmowym programie „8 tygodni do zdrowia” i zadbaj o swoją kondycję oraz odporność