Naucz dziecko zdrowo żyć

Data aktualizacji
2025-09-09

Jak wytłumaczyć dziecku, czym jest zdrowie, co składa się na nie i dlaczego jest tak ważne? Zacznij od wyjaśnienia, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także energia do życia, dobre samopoczucie oraz umiejętność radzenia sobie z emocjami. Podkreślaj, że zdrowie jest cennym zasobem, o który trzeba dbać poprzez zdrowe nawyki.

Co składa się na zdrowy styl życia

Jeśli chcesz zadbać o dobrostan swoich dzieci, dawaj im dobry przykład i uświadamiaj, że na zdrowy styl życia składa się wiele czynników, m.in.:

- zdrowa dieta, a szczególnie rezygnacja z przetworzonej żywności i słodzonych napojów
- regularna aktywność fizyczna
- mniej czasu spędzanego przed ekranem
- akceptacja własnego ciała
- nawyk dbania o higienę
- umiejętność odpoczywania i zdrowy sen
- wspólne aktywności i rozwijanie zainteresowań
- unikanie używek
- badania profilaktyczne
- panowanie nad stresem.

Warto powtarzać dzieciom, jak wiele pozytywnych zmian może przynieść poprawa stylu życia i wprowadzanie zdrowych nawyków. Wymaga to wysiłku, samozaparcia i konsekwencji, ale warto wyjaśniać dziecku, jakie korzyści z tego płyną.

Jak na co dzień wprowadzać zdrowe nawyki

Nawyk to automatyczna czynność, którą wykonujesz bez zastanawiania się, odruchowo. Jak sprawić, by takim nawykiem stały się prozdrowotne zasady? Zamiast stawiać sobie wielkie cele, skup się na kluczowych, codziennych czynnościach, które mogą przybliżyć osiągnięcie sukcesu, jakim jest zdrowy styl życia.

- Zadbaj o prawidłowe żywienie dziecka. Zachęcaj je do regularnego jedzenia zróżnicowanych posiłków, bogatych w warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz produkty będące źródłem białka.
- Zachęcaj dziecko do ruchu od najmłodszych lat i dbaj o to, by codziennie było aktywne. Dawaj mu też dobry przykład i sam się ruszaj.
- Od najwcześniejszych lat ucz swoje dziecko przestrzegania zasad higieny. Przypominaj, by:
    - dbało o swoją odzież – by była czysta i schludna

    - brało kąpiel przed pójściem spać
    - rano i wieczorem myło zęby i twarz
    - dbało o włosy – by były czyste i uczesane
    - myło regularnie ręce.

- Ucz swoje dziecko prawidłowej postawy podczas siedzenia przy biurku, chodzenia czy siedzenia na kanapie.
- Poświęcaj czas na rozmowę z dzieckiem. Interesuj się tym, co dla niego jest ważne. Okazuj mu, że chcesz wiedzieć, co myśli i jak się czuje.
- Ustal zasady korzystania z internetu. Egzekwuj je od wszystkich domowników, mów dziecku o cyberprzemocy, o niewłaściwych reklamach, o bezpieczeństwie danych osobowych.
- Zadbaj, by Twoje dziecko spało odpowiednią liczbę godzin:
    - 10–11 godzin – jeśli ma 6–12 lat
    - 8–9 godzin – jeśli ma 12 lat i więcej (niektóre dzieci potrzebują dużo więcej snu w okresie dojrzewania).

Zdrowie zaczyna się od edukacji

Nie każdy rodzic jest ekspertem od zdrowia. Ważnym miejscem, gdzie dzieci mogą zdobyć wiedzę na temat swojego zdrowia jest szkoła. Od 1 września w szkołach uczniowie mogą uczęszczać na nowy przedmiot „Edukacja zdrowotna”. To nowoczesny przedmiot, dzięki któremu dzieci i młodzież zdobędą rzetelną wiedzę i umiejętności umożliwiające dbanie o zdrowie własne i innych osób. Oprócz zagadnień związanych z profilaktyką chorób, podczas lekcji nauczyciele będą omawiać z uczniami tematy związane z emocjami, relacjami i odpowiedzialnością. Nauczą dzieci podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych i przestrzegania zasad zdrowego stylu życia. Przedmiot rozwija też umiejętności komunikacji, empatii oraz troski o siebie i otoczenie.

Czego dowie się Twoje dziecko na zajęciach z edukacji zdrowotnej?

Na lekcjach uczniowie będą mogli dowiedzieć się m.in. o tym, jak:

- zapobiegać chorobom, takim jak: otyłość, cukrzyca, miażdżyca, choroby serca, nowotwory
- dbać o zdrowie psychiczne, rozpoznawać emocje, radzić sobie ze stresem, szukać wsparcia w sytuacjach kryzysowych
- kształtować i pielęgnować zdrowe relacje w rodzinie, w grupie rówieśniczej i w społeczności lokalnej
- rozwijać krytyczne myślenie i odporność na dezinformację (fake newsy, szkodliwe treści medialne)
- korzystać bezpiecznie z Internetu i technologii cyfrowych oraz dbać o higienę cyfrową
- prowadzić zdrowy styl życia, właściwie się odżywiać, podejmować aktywność fizyczną, dbać o sen i regenerację
- budować pozytywny obraz siebie i poczucie własnej wartości
- rozumieć funkcjonowanie systemu ochrony zdrowia i świadomie z niego korzystać.

Edukacja zdrowotna to przedmiot dla wszystkich uczniów od IV do VIII klasy szkoły podstawowej oraz dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Lekcje prowadzone są przez nauczycieli, którzy mają odpowiednie kwalifikacje. Treści podstawy programowej zostały dostosowane do wieku uczniów i odpowiadają na ich potrzeby.

Przeczytaj także

Przez zabawę do zdrowych nawyków

Im wcześniej dziecko pozna zasady zdrowego stylu życia, tym większa szansa na to, aby w dorosłości je stosowało. Profilaktykę możesz zacząć już od najmłodszych lat – na przykład razem z Akademią NFZ

Kto czuwa nad zdrowiem uczniów?

Profilaktyka, promocja zdrowia oraz opieka stomatologiczna – to podstawowe elementy opieki zdrowotnej nad uczniami, które są realizowane w szkole

Dojrzewanie – trudny czas dla nastolatka

Gdy dziecko dojrzewa, przechodzi wielkie zmiany. To może być trudny czas dla młodego człowieka i dla rodziny