Tata powinien dbać o swoje zdrowie

Data aktualizacji
2026-06-23

Twoje zdrowie zależy w dużej mierze od codziennych wyborów, takich jak: dieta, ruch, sen, odpoczynek i regularne badania. Takie całościowe podejście sprawi, że zyskasz więcej energii na co dzień, lepszą odporność i większą sprawność.

Zadbaj o zdrową dietę

W planowaniu posiłków pomocny jest model **talerza zdrowego żywienia**, który pokazuje właściwe

proporcje produktów:

- połowę talerza powinny stanowić warzywa i owoce
- jedną czwartą – produkty białkowe (np. ryby, jaja, rośliny strączkowe, chudy nabiał, mięso)
- jedną czwartą – pełnoziarniste produkty zbożowe (np. kasze, pieczywo razowe, brązowy ryż, płatki owsiane)
- uzupełnieniem są zdrowe tłuszcze roślinne, orzechy, pestki czy awokado.

Trzeba także pamiętać o nawodnieniu. Najlepszym wyborem jest woda oraz niesłodzone napary ziołowe, np. z mięty lub owocowe, np. z hibiskusa. Dorosła osoba powinna wypijać około 1,5–2 litrów płynów dziennie, a w czasie upałów nawet więcej.

Ruszaj się dla zdrowia

Aktywność fizyczna to ważny element dbania o zdrowie — pomaga utrzymać dobrą kondycję, poprawia samopoczucie i dodaje energii na co dzień. Najlepiej połączyć ruch z czasem spędzanym z dzieckiem, np. wspólne spacery, jazda na rowerze, czy zabawy na świeżym powietrzu. Dzięki temu zadbasz o siebie i jednocześnie budujesz relacje z dzieckiem.

Ruch pomaga m.in.:

- obniżyć ciśnienie tętnicze i poziom cukru we krwi
- poprawić kondycję i wydolność organizmu
- zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej
- redukować stres i poprawić jakość snu
- wspierać pamięć i koncentrację.

Pamiętaj, że liczy się każda forma aktywności – także ta wykonywana przy okazji innych zadań, np. sprzątania, prac w ogrodzie czy spaceru z psem.

Unikaj palenia tytoniu

Palenie papierosów znacząco zwiększa ryzyko wielu chorób, nie tylko nowotworów, ale także chorób

serca czy przewlekłych chorób układu oddechowego. Rezygnacja z palenia to jeden z najważniejszych kroków dla zdrowia każdego taty.

Zdrowie to także zdrowie psychiczne

Długotrwały stres wpływa negatywnie na funkcjonowanie organizmu. Może podnosić ciśnienie, zaburzać rytm serca i osłabiać odporność. Dlatego warto:

- utrzymywać dobre relacje z bliskimi
- rozmawiać o swoich emocjach
- znaleźć czas na hobby i odpoczynek
- reagować na przedłużające się pogorszenie samopoczucia i w razie potrzeby skorzystać z pomocy specjalisty.

Sen – fundament zdrowego życia

Sen jest kluczowy dla regeneracji organizmu. Jego niedobór lub niska jakość mogą prowadzić do problemów zdrowotnych. Odpowiednia ilość snu pomaga:

- lepiej radzić sobie ze stresem
- zwiększyć koncentrację i efektywność
- poprawić nastrój
- wzmocnić odporność
- utrzymać prawidłową masę ciała.

Aby poprawić jakość snu:

- staraj się kłaść i wstawać o stałych porach
- unikaj ciężkich posiłków i kofeiny przed snem
- wieczorem ograniczaj korzystanie z ekranów: komputera, laptopa, telefonu komórkowego
- zadbaj o świeże powietrze i odpowiednią temperaturę w sypialni.

Regularne badania

Zdrowy styl życia to również regularne poddawanie się badaniom profilaktycznym. Umożliwiają one wykrycie chorób w ich wczesnym stadium oraz zidentyfikowanie ryzyka zachorowania, zanim pojawią się pierwsze obawy kliniczne. Przeczytaj więcej o programach badań i sprawdź, które

programy profilaktyczne są dla Ciebie.

Program „Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej”

Program **Moje Zdrowie** to cykliczny bilans zdrowia dla osób od 20 roku życia, które są ubezpieczone w

Narodowym Funduszu Zdrowia. Celem programu jest wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w organizmie. Z programu może skorzystać każda osoba, która rozpoczęła 20 rok życia i jest ubezpieczona w NFZ:

- co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat)

- co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).

Są to lata liczone rocznikowo, a nie od daty urodzin.

Biorąc udział w tym programie sprawdzisz kondycję swojego organizmu, a wyniki omówisz z personelem medycznym, który przygotuje dla Ciebie indywidualne zalecenia i plan na zdrową przyszłość. Po badaniach otrzymasz zaproszenie do przychodni POZ na wizytę podsumowującą. W jej trakcie pracownik medyczny przeanalizuje Twoje wyniki, zmierzy ciśnienie, tętno, wagę i wzrost, a także oceni Twoje funkcje poznawcze, jeśli masz 60 lub więcej lat. Na końcu przygotuje dla Ciebie indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może również obejmować działania profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy antynikotynowe) i plan dalszych działań. Dowiesz się także o możliwościach dalszej profilaktyki i szczepień.

> **Pamiętaj! Dbając o własne zdrowie, dbasz jednocześnie o swoje dziecko. Dobra kondycja, energia i dobre samopoczucie pozwalają Ci być obecnym, uważnym i gotowym do wspólnego spędzania czasu tatą.**

Przeczytaj także

Tata, mama i mojeIKP

Masz dostęp do danych medycznych Twoich dzieci, a Twój mąż lub żona nie? Teraz możesz upoważnić drugiego rodzica do konta dziecka przez mojeIKP

Mężczyzna a profilaktyka

Mężczyźni statystycznie rzadziej badają się, zanim poczują jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki. A większość chorób można wyleczyć we wczesnym stadium. Zadbaj o siebie i o swoją przyszłość!

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