



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA UCZNIÓW

Zdrowe nawyki Sharing is caring





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Dla uczniów. Zdrowe nawyki. Sharing is caring

ISBN: 978-83-67802-18-5

Autorzy: Agnieszka Donoch, Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Zdrowy styl życia a zdrowie psychiczne: jedzenie, sport i sen**
- 2** — **Zdrowe odżywianie dla nastolatków**
- 3** — **Jak wpływa na nas chroniczny stres?**
- 4** — **Czym są zdrowe nawyki i jak je budować?**
- 5** — **Jak wprowadzać nowe nawyki?**
- 6** — **Włączenie aktywności fizycznej do codziennego życia**
- 7** — **Najważniejsze wskazówki**

Zdrowy styl życia a zdrowie psychiczne: jedzenie, sport i sen

Z wiekiem zaczynasz podejmować samodzielne decyzje dotyczące wielu rzeczy, które są dla Ciebie najważniejsze. Wybierasz ubrania, muzykę i przyjaciół. Możesz być również gotowy do podejmowania decyzji dotyczących swojego ciała i zdrowia.

Zdrowe wybory tego, co jesz i pijesz, jak bardzo jesteś aktywny i ile śpisz, to świetny początek.

Zdrowe odżywianie dla nastolatków

Twoje ciało potrzebuje spożycia odpowiedniej ilości białek, tłuszczu i węglowodanów do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju. Składniki te, pochodzące z jedzenia, dostarczają energię. Warto myśleć o posiłkach jako o źródle energii, które jest paliwem zasilającym Twój organizm na cały dzień. W ciągu dnia zużywasz go do działania i poruszania się, dlatego niezbędne jest regularne spożywanie posiłków, aby utrzymać odpowiedni poziom energii.

Ile kalorii potrzebujesz?

Indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne zależy od wieku, płci, wzrostu, wagi oraz poziomu aktywności fizycznej. Dlatego każdy potrzebuje innej ilości kalorii, by być aktywnym oraz do zachowania prawidłowej wagi. Dziewczeta w przedziale wiekowym 11-13 lat powinny każdego dnia spożywać produkty o łącznej kaloryczności wynoszącej 1800-2200, a w wieku 14-18 lat potrzebują 1800-2400 kalorii dziennie. Natomiast chłopcy w wieku 11-13 lat powinni przyjmować 1800-2600 kalorii każdego dnia, a w przedziale wiekowym 14-18 lat nieco więcej, bo 2200-3200 kalorii dziennie

Co jeść?

Powinieneś stosować zdrową, zrównoważoną dietę, która odpowiada twojemu zapotrzebowaniu na energię.

Podstawą piramidy są różnorodne warzywa i owoce, które powinny być spożywane w jak największej ilości – kilka razy dziennie w ramach każdego posiłku oraz przekąsek. Istotne jest, aby warzywa i owoce spożywać na surowo lub przetworzone w minimalnym stopniu. Zachowują one wtedy najwyższą wartość odżywczą i stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego oraz naturalnych antyoksydantów.

Większość posiłków powinna zawierać produkty zbożowe. Najlepiej wybierać te pełnoziarniste takie jak mąka i pieczywo razowe lub graham, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty czy też tzw. grube kasze (np. gryczana, jaglana, jęczmienna). Warto wzbogacać dietę o płatki zbożowe np. owsiane, żytnie, jęczmienne.



Produkty mleczne dostarczają pełnowartościowego białka, witamin i składników mineralnych (przede wszystkim są najlepszym źródłem wapnia, które jest niezbędne do budowy zdrowych zębów i kości). Zaleca się spożywanie 3-4 szklanek mleka dziennie, które można częściowo zastępować jogurtem naturalnym, kefirem czy też serem.

Dodatkowo, źródłem pełnowartościowego białka niezbędnego do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu jest:



Mięso – należy wybierać chude rodzaje mięs oraz ograniczać przetworzone produkty mięsne. Mięso jest źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które odgrywa istotną rolę w syntezie składników krwi, regeneracji tkanek oraz stymulacji odporności.



Ryby – zaleca się spożywanie ryb morskich przynajmniej 2 razy w tygodniu. Stanowią one źródło białka, składników mineralnych (m.in. jodu, wapnia, żelaza, magnezu) oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNKT) omega-3, które wspomagają prawidłowy rozwój mózgu, układu nerwowego i wzroku.



Jajka – rekomenduje się spożycie jaj kilka razy w tygodniu. Stanowią one dobre źródło białka, witamin, składników mineralnych, a także lecytyny.



Nasiona roślin strączkowych – zawierają białko, błonnik pokarmowy oraz wiele witamin i składników mineralnych. Doskonałą alternatywą dla mięsa są np. fasola, soczewica, ciecierzycza, zielony groszek i bób.



Głównym źródłem tłuszczu w diecie nastolatka powinny być oleje roślinne, które obfitują w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT), chroniące przed rozwojem wielu chorób. Warto nimi zastępować tłuszcze zwierzęce, które z kolei zawierają dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT), będących przyczyną np. chorób układu sercowo-naczyniowego i nowotworów.

Jeśli chodzi o słodczy i słone przekąski to nie są one zakazane. Warto jednak nie przesadzać z ich spożyciem. Świetnie sprawdzi się tutaj zasada 80/20, gdzie 80% dziennego spożycia powinny stanowić zdrowe wybory, a 20% to właśnie miejsce na małe przyjemności.

Czym są zdrowe nawyki i jak je budować?

Zdrowe nawyki przechodzą długą drogę w określaniu przyszłości człowieka. Rozwijanie ich to włączenie aktywności fizycznej do codziennej rutyny i dbanie o odpowiednią ilość snu.

Zdrowe nawyki to: regularne i powolne jedzenie, pamiętanie o śniadaniu i warzywach, picie wody. Okres nastoletni to czas szybkiego wzrostu i rozwoju, dlatego tak istotne jest, aby dostarczać organizmowi wszelkie niezbędne składniki odżywcze. Aktywni młodzi ludzie mogą odczuwać duży apetyt, stąd ważne jest, aby spożywać dobrze zbilansowane posiłki i unikać przekąsek bogatych w tłuszcz, cukier lub sól.

Jak wprowadzać nowe nawyki?

- Nawyki wprowadzaj pojedynczo – na kolejną zmianę zdecyduj się, gdy pierwsza wejdzie ci w krew.
- Na początek wybieraj nawyki, które będą przyjemne – np. 30 min. wieczornego spaceru.
- Pracuj nad nimi każdego dnia – nawet jeśli nie masz okazji, szukaj jej, by wypracować odruch.

Ze zmianą nawyków jest jak – na przykład – z pierwszym biegiem. Wszyscy odkładamy go na “później”, bo wydaje nam się, że potrzebujemy profesjonalnych butów i specjalnego ubrania. Tymczasem, aby się przekonać, czy bieganie w ogóle nam pasuje, wystarczy wskoczyć w stary wygodny dres i założyć na nogi sneakersy. Zrobić pierwszy krok. Tak po prostu. W ten sam sposób warto zmienić tryb życia – wprowadzić pierwsze zdrowe nawyki żywieniowe, stopniowo reorganizować plan dnia... Nie wszystko jednocześnie, bo nowy styl nie ma cię przytłaczać, ale sprawiać radość i przynosić efekty.

Włączenie aktywności fizycznej do codziennego życia

Pomimo, że aktywność fizyczna może kojarzyć się z długim i ciężkim treningiem, to chodzi tu głównie o codzienne spacerowanie, wyprowadzanie psa, gry i sporty na świeżym powietrzu, skakanie na trampolinie. O proste aktywności, które zapobiegają wielogodzinemu siedzeniu przed telewizorem lub graniu w gry wideo.

Najważniejsze wskazówki

Gdy godziny snu są mniejsze niż organizm tego potrzebuje i spędzasz zbyt dużo czasu w pozycji siedzącej, może to wpływać na twój stan zdrowia, zachowanie, a nawet na wyniki w szkole. Zaleca się, by nastolatki w wieku od 13 do 18 lat przesypiały od 8 do 10 godzin na dobę. Warto też codziennie uprawiać aktywność fizyczną.

Co więc robić?

Osoby w każdym wieku powinny unikać korzystania z ekranu co najmniej godzinę przed snem. Spróbuj znaleźć sport lub zajęcia, które Cię interesują. Im bardziej Ci się to podoba, tym większe prawdopodobieństwo, że będziesz się tego trzymać.

Ustal granice czasu spędzania przed ekranem i trzymaj się ich.

Okres dojrzewania to czas, kiedy młodzi ludzie zyskują niezależność i biorą na siebie więcej obowiązków. Nadal jednak potrzebują wskazówek, które pomogą im stawiać pewne kroki. Istotne jest wyrobienie zdrowych nawyków – czy to związanych z nauką, czy z rozwijaniem umiejętności interpersonalnych – które przyniosą korzyści na każdym etapie życia.

Oto kilka korzystnych nawyków, które mogą pomóc wam zacząć wyrabiać je już teraz. Nie tylko pomogą w doskonaleniu umiejętności uczenia się w szkole średniej, ale także przyczynią się do rozwoju osobistego w dorosłym życiu.

Ustanowienie dobrej rutyny snu

Aby zachować świeżość i dobrą kondycję fizyczną, ważne jest, aby stosować się do regularnej rutyny snu. Możesz osiągnąć to poprzez:

- jedzenie lekkich i zdrowych posiłków przed snem,
- korzystanie z ciepłych kąpielii,
- czytanie przed snem,
- słuchanie relaksującej muzyki,
- chodzenie spać o tej samej porze każdego dnia lub niemalże tej samej,
- upewnienie się, że wyłączasz urządzenia elektroniczne takie jak komputer, telewizor, gry wideo i filmy co najmniej 30 minut przed snem.

Podsumowanie

Trzymaj się z dala od alkoholu i dymu

Częste palenie i picie alkoholu mogą wpłynąć na Twoje zdrowie. Złe nawyki mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób płuc, dolegliwości żołądkowo-jelitowych i innych zagrażających życiu problemów zdrowotnych. Dlatego warto trzymać się z dala od palenia i alkoholu.

Unikaj spędzania godzin w sieci

Wiele badań wykazało, że nastolatki spędzające wiele godzin w sieci są bardziej podatne na uzależnienie od Internetu. Może ono prowadzić do zaburzeń funkcji poznawczych w okresie dojrzewania.

Co więc robić?



Osoby w każdym wieku powinny unikać korzystania z ekranu co najmniej godzinę przed snem



Spróbuj znaleźć sport lub zajęcia, które Cię interesują. Im bardziej Ci się to podoba, tym większe prawdopodobieństwo, że będziesz się tego trzymać.



Ustal granice czasu spędzania przed ekranem i trzymaj się ich.



Pory posiłków powinny być wolne od ekranów.



Zachowaj rutynę i odpowiednią ilość godzin snu.

Rozpocznij wykształcanie korzystnych nawyków, które pomogą Ci zachować dobre zdrowie fizyczne i psychiczne już teraz. Nie tylko pomogą Ci w szkole średniej, ale także wpłyną pozytywnie na Twoje życie dorosłe i rozwój osobisty.

Piśmiennictwo

1. Cierpiatowska L., Sęk H. (red.), (2016), Psychologia kliniczna, Wydawnictwo Naukowe PWN
2. National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
3. Clear J. (2019), Atomowe nawyki: Drobne zmiany, niezwykle efekty, Wydawnictwo Galaktyka
4. Gawęcki J. (2022), Żywnienie człowieka, Wydawnictwo PWN
5. Mizerna J., Mizera K. (2017), Dietetyka sportowa: Co jeść, by trenować efektywnie, Wydawnictwo Galaktyka
6. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.), (2020), Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie

0 Fundacji



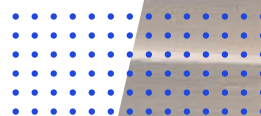
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy. Realizujemy Program Polityki Zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego na lata 2022-2024

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

ISBN 978-83-67802-18-5



9 788367 802185