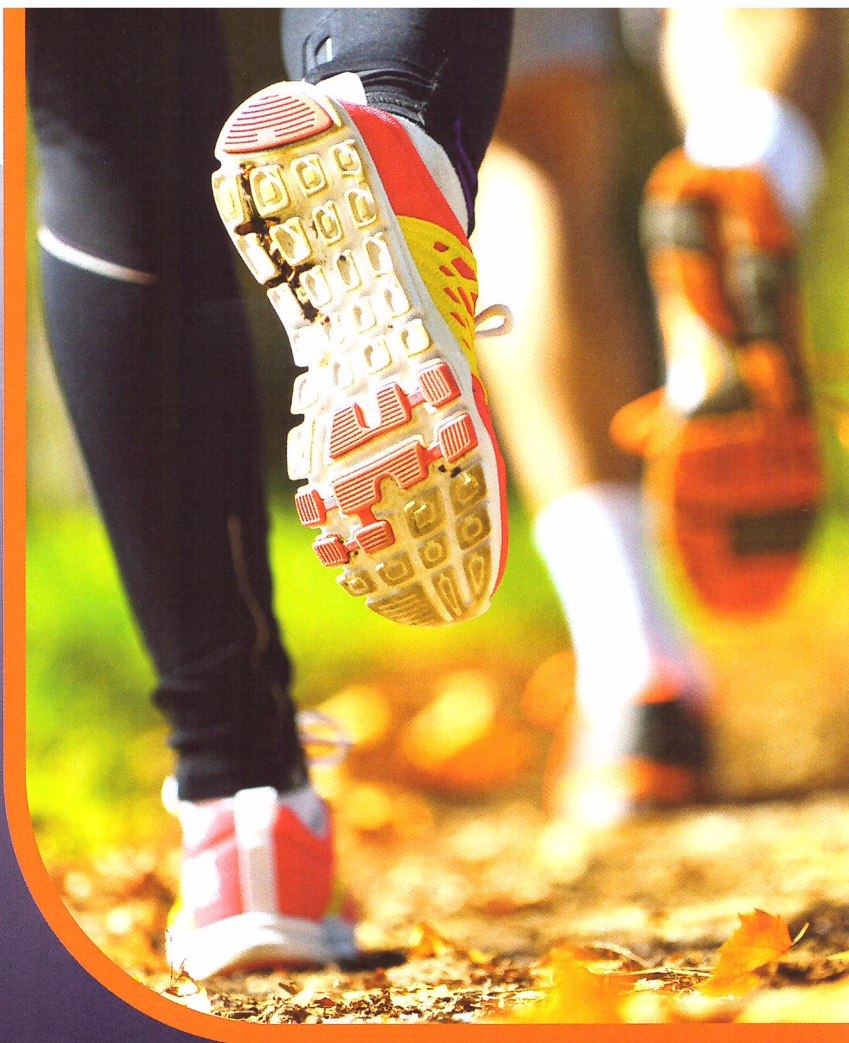


ZACHOWAJ
TRZEŹWY
UMYSŁ®

ROSNE
ZDROWO



Chcę być przykładem.
Żyję zdrowo!

ULOTKA EDUKACYJNO-PROFILAKTYCZNA
dla rodziców/opiekunów

SPIDR

STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW
DZIENNIKARSTWA I RADIOWYCH



WZORCE DO NAŚLADOWANIA

Skąd dzieci czerpią wzorce? Rodzice, najbliżsi, autorytety, rówieśnicy, bohaterowie gier i filmów mają różną moc oddziaływania na przestrzeni czasu i rozwoju dziecka. **Niemniej to właśnie osoby bezpośrednio wychowujące mają najmocniejszy wpływ na kształtowanie postaw, gdyż to one stanowią wzorce zachowań.** Dlatego, myśląc o wsparciu dzieci w obszarze podejmowania decyzji i zdrowego trybu życia warto o tym pamiętać i być żywym, świadomym przykładem.

W rzeczywistości, która funduje wokół szeregu stresogennych sytuacji, czasami trudno zadbać o siebie. **Mimo wszystko warto jednak potraktować to jako inwestycję w zdrową przyszłość własną oraz dziecka, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.** Taka postawa dorosłych, dbająca o równowagę i zdrowe życie, jest świetnym przykładem dla dzieci. Może też stanowić bazę do rozmowy na trudne tematy, pozwalając czerpać z własnej wiedzy i doświadczenia.

CO TO JEST ZDROWE ŻYCIE?

To kombinacja kilku czynników mających wpływ na to, co robimy

i jak się czujemy. Zaliczamy do nich między innymi:

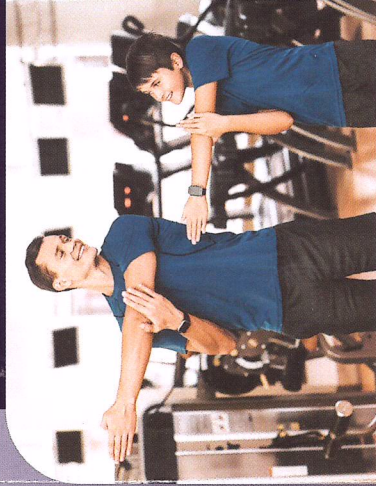
- zdrowe nawyki żywieniowe,
- aktywność fizyczną,
- równowagę psychiczną i emocjonalną,
- pozytywną postawę życiową,
- rozwinięte umiejętności społeczne.

Jeśli nie prowadzicie/ąs do tej pory aktywnego trybu życia, a chcecie to zmienić, pomocna może być piramida Willetta. Stosowanie się do jej wskazówek na pewno nie zaszkodzi.



CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ?

- Ogranicz lub w ogóle zrezygnuj z używek.
- Regularnie monitoruj stan swojego zdrowia, nie lekceważ niepokojących sygnałów.
- Zadбай o czas dla siebie.
- Postaraj się ograniczyć stres i naucz się nad nim panować.
- Jeśli czujesz, że masz problemy, z którymi sobie nie radzisz – nie zawahaj się poprosić o specjalistyczną pomoc.



WNIOSKI

- **Znajdź czas** na 20-30 minut codziennej aktywności fizycznej.
- Produkty węglowodanowe spożyj z jak najmniej przetworzonych mąk pełnoziarnistych. **Polub kasze:** gryczaną lub jęczmienną.
- **Nie zapominaj** o dobrych tłuszczach, bogatych w kwasy omega-3 i omega-6, które możemy dostarczyć organizmowi jedynie w pożywieniu lub poprzez suplementację.
- **Nie ograniczaj** warzyw, ale uważaj na owoce, niektóre z nich mogą zawierać dużo fruktozy, a ta potrafi odkładać się w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej.
- **Zrezygnuj lub ogranicz** spożywanie czerwonego mięsa i cukru.



DBAM I POMAGAM

Jeśli dbasz o swoje zdrowie i żyjesz w zgodzie ze sobą, **łatwiej będzie Ci zadbać o swoje dziecko w trudnych sytuacjach, korzystając z poniższych podpowiedzi:**

SZCZEROŚĆ – pamiętaj, że Ty też byłaś/eś nastolatkiem, w rozmowie możesz się do tego odwołać.

WIARYGODNOŚĆ – tylko prawdziwe historie, które chcesz przywołać w rozmowie, wzbudzą zaufanie.

NAWIĄZYWANIE POROZUMIENIA I DIALOGU – bazuj na więzi i relacji, którą budujesz od dawna, tylko dialog może przynieść efekt.

WIEDZA – pytaj, dociekaj, ale przede wszystkim szanuj prywatność, wykorzystuj wiedzę, jaką można znaleźć w internecie, kontaktuj się ze specjalistami.

OKAZYWANIE ZROZUMIENIA – z szacunkiem i wsparciem rozmawiaj z dzieckiem, traktuj trudne sytuacje poważnie.

ŚWIADOMOŚĆ – miej świadomość zagrożeń, trzymaj rękę na pulsie, dbając o prywatność.

OTWARTOŚĆ NA POMOC – jeśli czujesz, że Twoje narzędzia to zbyt mało, miej odwagę, by szukać pomocy specjalistycznej. Twoja otwartość stwarza okazję pomocy Twojemu dziecku.



PAMIĘTAJ!

Wspierając dzieci, działajmy wielotorowo, żeby wyposażyć je w szereg kompetencji, które w przyszłości będą wykorzystywać w trudnych dla siebie sytuacjach, czerpiąc wzorce!