

Drodzy Rodzice,

7 kwietnia obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia**, który jest doskonałą okazją, by zastanowić się, jak możemy wspierać zdrowie naszych dzieci – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. W wieku przedszkolnym kształtują się kluczowe nawyki, które będą miały wpływ na ich przyszłe życie. Warto więc zwrócić szczególną uwagę na kilka ważnych aspektów zdrowego rozwoju:

Zdrowe odżywianie

Dobrze zbilansowana dieta dostarcza dzieciom energii do zabawy i nauki. Warto dbać o to, aby codziennie na talerzach naszych pociech pojawiały się:

- ✓ warzywa i owoce – źródło witamin i błonnika,
- ✓ produkty bogate w białko, np. nabiał, chude mięso, ryby lub rośliny strączkowe,
- ✓ zdrowe tłuszcze, np. oliwa z oliwek, orzechy, awokado,
- ✓ odpowiednia ilość wody – ograniczmy słodzone napoje na rzecz czystej wody.

Ruch to zdrowie

Aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju dzieci. Zabawy ruchowe, spacer, jazda na rowerze czy taniec nie tylko wzmacniają mięśnie i koordynację, ale także pozytywnie wpływają na samopoczucie i rozwój społeczny. Zalecane jest, aby dzieci spędzały **minimum godzinę dziennie na aktywności fizycznej** – najlepiej na świeżym powietrzu.

Dobry sen – fundament zdrowia

Sen jest niezwykle ważny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzieci w wieku przedszkolnym powinny spać około **10-13 godzin na dobę**. Stała pora zasypiania, ograniczenie ekranów przed snem i spokojna wieczorna rutyna pomagają dziecku w zdrowym odpoczynku.

Zdrowie emocjonalne – troska o uczucia

Dzieci w wieku przedszkolnym uczą się rozpoznawania i wyrażania emocji. Naszym zadaniem jako dorosłych jest wspieranie ich w tym procesie. Warto:

- ✓ rozmawiać z dzieckiem o uczuciach i pomagać mu je nazywać,
- ✓ dawać dobry przykład – pokazywać, jak radzić sobie z trudnymi emocjami,
- ✓ zapewniać dziecku poczucie bezpieczeństwa poprzez przewidywalność i bliskość.

Higiena cyfrowa – rozsądne korzystanie z technologii

Choć nowoczesne technologie są częścią naszego życia, warto zadbać o to, by dzieci korzystały z nich w sposób zdrowy i kontrolowany. Zaleca się, aby dzieci **do 2. roku życia unikały ekranów**, a starsze dzieci **spędzały przed nimi maksymalnie godzinę dziennie** – najlepiej pod kontrolą dorosłych. Oto kilka dobrych praktyk:

- zamiast biernego oglądania bajek, wybierajmy wspólne, interaktywne treści,
- ustalmy jasne zasady korzystania z urządzeń cyfrowych,
- unikajmy ekranów przed snem, by nie zakłócać jakości odpoczynku,
- promujmy alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu – zabawy ruchowe, książki, kreatywne aktywności.

Małe kroki – wielkie efekty

Zdrowie naszych dzieci to największy skarb. Każdy drobny krok w stronę zdrowszego stylu życia – lepsza dieta, więcej ruchu, troska o emocje i odpowiedzialne korzystanie z technologii – ma ogromne znaczenie. Pamiętajmy, że najlepszym sposobem nauki dla dzieci jest przykład, jaki dają im dorośli. Pomagając dzieciom w kształtowaniu zdrowych nawyków, możecie zadbać również o siebie. Pokazać, że jako dorośli też dbacie o spędzenie czasu na świeżym powietrzu, talerzu pełnym witamin, piciu wody ale również o **regularnych badaniach lekarskich!**

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Ewelina Supel

Psycholog przedszkolny