

Starea de bine a școlărilor, o prioritate!



Cuprins

01	Despre autori <i>Silvia Bucur, Gabriela Szabo, Nicoleta Tupiță, Monica Stănescu, Monica Bolocan, Mihaela Oros</i>	Pagina 3
02	Beneficiile participării elevilor în mișcarea națională „Și eu trăiesc sănătos!” – SETS <i>Autor: Silvia Bucur, Președinte Fundația PRAIS</i>	Pagina 10
03	Principiile de bază ale pregătirii fizice și importanța sportului pentru copii <i>Autor: Gabriela Szabo, Multiplă campioană olimpică</i>	Pagina 13
04	10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară <i>Autor: Nicoleta Tupiță, Nutriționist-Dietetician</i>	Pagina 17
05	Beneficiile activităților fizice zilnice sau practicării unui sport în combaterea sedentarismului în rândul școlărilor. Care sunt efectele sedentarismului la școlari? Cum îl combatem? <i>Autor: Monica Stănescu, Profesor universitar doctor</i>	Pagina 28
06	Gestionarea emoțiilor, importanța rutinelor și ajutorul la teme <i>Autor: Monica Bolocan, Psiholog</i>	Pagina 33
07	Un copil odihnit este sănătos, are energie și o atitudine pozitivă <i>Autor: Dr. Mihaela Oros, Medic primar pediatru</i>	Pagina 40



01

***Starea de bine a școlărilor,
o prioritate!***

Despre autori

Despre autori



Silvia Bucur

Președinte Fundația PRAIS

Președintele Fundației PRAIS este inițiatorul mișcării naționale „Și eu trăiesc sănătos!” – SETS, având o experiență de peste 2 decenii în crearea și dezvoltarea de proiecte educaționale bazate pe comunitate. Expertiza ei este recunoscută internațional fiind bazată pe metodologiile pe care le-a creat pentru a mobiliza tânăra generație în multiple activități care contribuie la starea de bine și la dezvoltarea lor personală.

Silvia este fondatorul companiei de consultanță în relații publice, PRAIS Corporate Communications, premiată internațional cu International Public Relations Association - IPRA Golden World Award și cu IPRA Grand Prize pentru cel mai bun program comunitar.



Starea de bine a școlărilor în această perioadă este o prioritate pentru noi toți, familie, școală, comunitate. Am dezvoltat acest material în baza recomandărilor experților noștri în nutriție, mișcare și sport, psihologie, somnologie, activități extracurriculare.

Mulțumim membrilor Consiliului Științific pentru sfaturile valoroase, pe care le veți descoperi în cele ce urmează!

Silvia BUCUR, Președinte Fundația PRAIS

Despre autori



Gabriela Szabo

Multiplă campioană olimpică

A intrat în istorie ca prima campioană olimpică a României pe distanța de 5.000 m, medaliată cu aur la Jocurile Olimpice de la Sydney din vara anului 2000, după ce a stabilit un nou record olimpic, record care nu a fost doborât până astăzi. O altă performanță de excepție a fost cucerirea a două medalii, în două probe diferite: aur la 5.000 m și bronz la 1.500 m, în cadrul aceleiași ediții a Jocurilor Olimpice - Sydney 2000.

Gabriela a doborât trei recorduri mondiale în sală, în 1997 a devenit prima româncă ce a primit medalia de aur la o ediție a Mondialelor de Atletism. În 1998, a devenit singura sportivă din lume care, într-un singur an, a obținut cea mai bună performanță mondială la cinci probe. Iar în anul 1999 a fost desemnată „Atleta Anului” de IAAF (Forul Athletic Internațional) și „Sportiva Anului în lume”, de APSM (Asociația Presei Sportive Mondiale). Tot în același an, a cucerit trei titluri mondiale în trei probe diferite.

Gabriela Szabo a fost desemnată cea mai bună atletă din România de zece ori.

Despre autori



Nicoleta Tupiță

Nutriționist – Dietetician

Licențiată în Nutriție și Dietetică la Facultatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca și absolventă a unui master de Nutriție Sportivă la Universitatea din Valencia, Nicoleta are o experiență de peste 7 ani în domeniul nutriției.

Cu o puternică înclinație spre „alfabetizarea” nutrițională a populației de la mic la mare, Nicoleta este autoarea a 3 cărți de nutriție și a mai multor articole atât în reviste de specialitate, cât și pentru publicul larg.

Despre autori



Monica Stănescu

Profesor Universitar Doctor

Este profesor doctor și prorector în cadrul Universității Naționale de Educație Fizică și Sport din București cu competențe profesionale în: Didactica educației fizice, Psihologia performanței în activități corporale, Psihologia sportului de performanță și Asistență și consiliere psihologică în sport.

Monica este licențiată în Educație Fizică și Sport, cu specializarea Atletism în cadrul Academiei Naționale de Educație Fizică și Sport București și în Psihologie și Științele Educației, specializarea Psihopedagogie Specială, Facultatea de Psihologie și Științele Educației din cadrul Universității București. În 2007, a terminat cursurile de master în Psihologia Sportului de Performanță.

Despre autori



Monica Bolocan

Psiholog

Este absolventă a Facultății de Psihologie din cadrul Universității București, iar acum este doctorand și cadru didactic asociat la Facultatea de Psihologie și Științele Educației din cadrul aceleiași universități. După terminarea cursurilor universitare și-a continuat formarea postuniversitară timp de un an în „Înțelegerea dezvoltării și învățării copiilor” în cadrul The Open University, UK, a urmat doi ani de „Psihologie Clinică și Intervenții Psihoterapeutice de scurtă durată”, prin Asociația Medicilor și Psihologilor din România și continuă formarea în „Neuropsihologia și chirurgia epilepsiei” la National Academy of Neuropsychology (NAN).

Monica are atestare de liberă practică în psihologie clinică, nivel specialist, primită din partea Colegiului Psihologilor din România și este practicant acreditat de Institutul Internațional Feuerstein pentru Îmbunătățirea Potențialului de Învățare din Italia, în programul FEUERSTEIN de dezvoltare cognitivă – IE Standard (Instrumental Enrichment) și în metoda FEUERSTEIN de evaluare a potențialului de învățare LPAD1 (Learning Propensity Assessment Device).

Despre autori



Mihaela Oros

Medic primar pediatru, Medic specialist pneumologie,
Doctor în medicină, Atestat somnologie nivel I+II

Președintele Asociației pentru Tulburările de Somn la Copii și Adolescenți, medic primar pediatru, specialist în pneumologie și atestat în somnologie, a absolvit cursurile Facultății de Medicină din Timișoara și predă la Facultatea de Medicină Titu Maiorescu din București.

A urmat numeroase cursuri postuniversitare de medicină pediatrică a somnului, iar titlul tezei de doctorat a fost: „Determinarea prevalenței tulburărilor respiratorii în somn la copiii din România”.

Mihaela a făcut primele investigații ale somnului la copii în România (poligrafii și polisomnografii) și este coordonatorul primului centru de somnologie pediatrică din România. În anii 2018 și 2019 a fost numită delegat național pentru Ziua Mondială a Somnului, eveniment găzduit de World Sleep Society. În perioada 2019 – 2021 este membru ales în Comitetul Director Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă din cadrul Societății Române de Pneumologie.



02

Beneficiile participării elevilor în mișcarea națională „Și eu trăiesc sănătos!” - SETS

**Autor: Silvia Bucur, Președinte Fundația
PRAIS**

Beneficiile participării elevilor în mișcarea națională „Și eu trăiesc sănătos!” - SETS

Toți ne dorim ca elevii să performeze la școală, să obțină rezultate bune la învățătură, să se poată concentra și, totodată, să aibă o stare bună de sănătate și de spirit. **Activitățile extracurriculare aduc valoare adăugată la formarea și dezvoltarea personală a copiilor de vârstă școlară.** De aceea, cadrele didactice le utilizează an de an, contribuind la formarea obiceiurilor de stil de viață ale copiilor, la cultura lor generală și la descoperirea talentelor acestora. Desigur, familia rămâne cea mai importantă sursă de educație a copilului. Trebuie totodată să luăm în considerare impactul tehnologiei asupra formării copiilor, care petrec peste 20 de ore, săptămânal, în fața unui ecran.

În acest context, am construit în 10 ani de la lansarea mișcării, o mare comunitate care are la dispoziție și utilizează informații educative și activități variate, oferite gratuit elevilor în cadrul mișcării SETS, **promovarea stilului de viață sănătos în rândul copiilor și al familiei fiind o prioritate pentru noi.**

Din anul 2011 și până în prezent, mișcarea SETS a angrenat peste 198.000 de elevi din clasele pregătitoare – a-IV-a, familiile acestora, 3.000 de cadre didactice, din 250 de școli, 2 milioane public larg. Obiectivele mișcării SETS se aliniază direcțiilor din cadrul campaniilor globale ale Organizației Mondiale a Sănătății (OMS): „Împreună combatem bolile netransmisibile” și Planul Global de Acțiune privind Activitatea Fizică 2018-2030 – „Oameni mai activi pentru o lume mai sănătoasă”, urmărind, în același timp, rezoluția Organizației Națiunilor Unite pentru 2021 - un consum responsabil de fructe și legume, 2021 fiind desemnat de ONU drept *Anul internațional al fructelor și legumelor*; prin informarea, educarea și activarea a circa 50.000 de elevi anual, a familiilor acestora, cadrelor didactice și publicului larg pentru a experimenta beneficiile bunelor obiceiuri de stil de viață, pentru sănătate.

Toate temele și activările SETS din școli sau pentru acasă sunt ușor de implementat, fiind bazate pe metodologii recunoscute internațional, adevărate modele de bună practică, create de către echipa Fundației PRAIS. Participarea elevilor este valorizată pe pagina Facebook Mișcarea SETS, cât și prin diplome și premii. Imagini și materiale video de scurtă durată pe toate temele educaționale susținute de mișcarea SETS sunt puse la dispoziția învățătorilor pentru a fi diseminate la ore, în școală sau online, precum și direct pe grupuri, către părinți și copii.

Beneficiile participării elevilor în mișcarea națională „Și eu trăiesc sănătos!” - SETS

Platformele mișcării naționale SETS sunt o resursă puternică de informare și de participare, disponibile 24 din 24 de ore publicului general, familiilor, cadrelor didactice. **De aceea, vă invităm să veniți alături de noi, accesând website-ul www.sets.ro, pagina de Facebook @[MiscareaSETS](https://www.facebook.com/MiscareaSETS) și canalul de YouTube @[MiscareaSETS](https://www.youtube.com/MiscareaSETS).**

În 2021, SETS vă pune la dispoziție multe activități și materiale educaționale noi și utile. Acest E-book reunește articolele de valoare ale membrilor Consiliului Științific SETS, cu recomandări concrete și sfaturi legate de nutriția școlărilor, mișcare, sport, somn, psihologia stării de bine a copilului de vârstă școlară. Atât cadrele didactice, cât și familiile elevilor, rudele, prietenii pot beneficia de aceste informații, la un click distanță.

*Veniți cu noi în mișcarea SETS, ca să putem spune cu toții:
Și eu trăiesc sănătos!*

*Silvia Bucur
Președinte Fundația PRAIS
Ianuarie 2021*

Pentru mai multe informații despre mișcarea națională SETS:

Email: prais@prais.ro

Silvia Bucur – Președinte Fundația PRAIS;

Diana Lupu – Director Programe;

Georgiana Florea – Secretar General și Coordonator Proiecte Sociale;

Mădălina Popovici – Coordonator proiect.



03

Principiile de bază ale pregătirii fizice și importanța sportului pentru copii

**Autor: Gabriela Szabo, Multiplă
campioană olimpică**

Principiile de bază ale pregătirii fizice și importanța sportului pentru copii

Jocul și sportul răspund nevoilor profund umane și joacă un rol important în toate societățile și culturile. Nicio altă activitate nu are atâta forță și energie de a mobiliza și reuni oameni dincolo de bariere culturale, lingvistice sau profesionale.

Sportul acoperă toate formele de activități corporale care contribuie la bunăstarea fizică a persoanei, echilibrul mental al acesteia și interacțiunile sociale. Promovarea unui stil de viață activ și sănătos reprezintă o prioritate tocmai în baza multiplelor beneficii pe care le aduce mișcarea în sine și adoptarea valorilor sportive la nivel de individ, societate, națiune. Practicarea activității fizice și a exercițiilor sportive regulate conduce la reducerea riscului apariției bolilor cardio-vasculare, a anumitor tipuri de cancer și diabet, la îmbunătățirea sistemului muscular și osos, la controlul greutății corporale și chiar la menținerea sănătății mentale și favorizarea proceselor cognitive.

Recunoscând importanța relației dintre sport, activitate fizică și sănătate, Organizația Mondială a Sănătății a adoptat încă din anul 2004 o strategie mondială asupra dietei, activității fizice și sănătății. Strategia OMS vizează în deosebi sprijinirea adoptării și aplicării unor politici și planuri de acțiune mondiale, naționale și regionale pentru stimularea activității fizice la nivelul tuturor categoriilor de vârstă ale populației, implicând societatea civilă, sectorul public, mediul privat și mijloacele de propagare (difuzare).

Sportul poate însemna însă lucruri diferite pentru oameni diferiți. Pentru copii și tineri, mișcarea se asociază cu jocul, cu integrarea în colectiv, cu dezvoltarea armonioasă din punct de vedere fizic și emoțional, cu însușirea de reguli și respectarea acestora. Adulților le oferă un stil de viață sănătos și posibilitatea de a se relaxa, iar vârstnicilor le conferă pe lângă sănătate sentimentul că sunt încă activi. Pentru toate categoriile socio-profesionale, sportul trebuie să fie parte integrantă din stilul de viață date fiind multiplele beneficii care decurg din practicarea activităților fizice.



Principiile de bază ale pregătirii fizice și importanța sportului pentru copii

Mai jos sunt câteva sfaturi pentru a petrece timp de calitate în familie și pentru a-l învăța pe cel mic că mișcarea este distracție:

- **Faceți sport împreună cu copilul!** Ca să vă determinați copilul să fie activ și să facă sport, fiți un model pentru acesta și faceți mișcare împreună.
- **Ieșiți în parc!** Nu e nimic mai simplu decât să ieșiți în parc alături de copil, să faceți plimbări lungi și să îl provocați să alerge pe distanțe scurte. Iar ce poate fi mai amuzant decât să faceți împreună un mic joc de ștafetă și să alergați împreună. Stârniți-l cu competiții precum: „Cine ajunge primul la copac, e campion!” sau „Cine ajunge ultimul, e un papă-lapte!”
- **Faceți excursii în familie chiar și pe lângă casă!** Mergeți la Zoo, la Grădina Botanică, la muzee în aer liber. Îmbinați educația cu mișcarea și, fără să vă fi dat seama, veți merge câteva ore bune fără să vă simțiți obosiți!
- **Mergeți la vânătoare de cadouri!** Ascundeți în parc, prin iarbă, două sau trei cadouri și trimiteți-l pe cel mic să le caute. Se va învăța destul de mult până le va găsi. Dacă dă semne de plictiseală sau agitație, oferiți-vă să îl ajutați. Astfel, veți face mișcare împreună și vă veți și distra de minune!
- **Competiții de familie!** O minge face minuni: încercați volei, fotbal sau baschet. Sau pur și simplu, aruncați o minge de la unul la altul și, după o oră de mișcare, trântiți-vă cu toții pe iarbă și fiecare să spună ce i-a plăcut cel mai mult.
- **Role sau bicicletă!** Ambele sunt activități foarte iubite de copii și un mod perfect de a petrece timp împreună și de a face mișcare. Provocați-l la concursuri cu premii și evidențiați-i mereu beneficiile pe care le are sportul, în comparație cu calculatorul, telefonul și televizorul.



Starea de bine a școlărilor, o prioritate!

Principiile de bază ale pregătirii fizice și importanța sportului pentru copii

10 motive pentru care copilul trebuie să facă sport

1. Corpul omenesc e construit pentru mișcare. Pentru a fi sănătos, un copil trebuie să fie activ zilnic.
2. Reduce substanțial riscul supraponderabilității.
3. Îi întărește musculatura și sistemul osos.
4. Îl ajută să își dezvolte agilitatea, mobilitatea, dexteritatea, și să aibă o mai bună coordonare a părților corpului.
5. Îi permite să cunoască și să relaționeze cu alți copii, și să devină mai sociabil și mai comunicativ.
6. Îi îmbunătățește concentrarea și va rezolva cu mai mare ușurință sarcinile școlare.
7. Reduce riscul apariției depresiei juvenile sau a stărilor de anxietate.
8. Îl învață ce înseamnă să piardă și să câștige.
9. Îi stimulează încrederea în el și în capacitățile sale.
10. Îl învață ce înseamnă competiția și îi dezvoltă spiritul de câștigător.





04

10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

Autor: Nicoleta Tupiță,
Nutriționist-Dietetician

10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

În România, 1 din 4 copii este supraponderal sau obez și doar 23% dintre copii fac suficientă activitate fizică. Copiii sănătoși vor deveni adulți mai sănătoși. Multe dintre obiceiurile dobândite în copilărie sunt păstrate și la vârsta adultă. Știm cu toții ce impact psihologic mare are copilăria asupra vieții noastre ca adulți.

Obiceiurile sănătoase se pot învăța și la școală, dar, în mare parte, acestea se deprind acasă, în familie. Ca părinte, trebuie să fii un exemplu când vine vorba de alimentația sănătoasă și sport. Sănătatea nu este ca matematica, nu se învață din cărți, sănătatea se practică în familie zi de zi. Dincolo de obiceiurile sănătoase aplicate de întreaga familie, părinții trebuie să acorde o atenție mai mare nevoilor nutriționale ale copiilor și să observe precoce orice devieri de la dezvoltarea normală.

Nevoile nutriționale ale copiilor variază mult în funcție de vârsta acestora și stadiul de dezvoltare. Creșterea accelerată a copiilor în primii ani de viață trebuie susținută cu o alimentație adecvată atât energetic, cât și nutritiv.

Pentru o evaluare și un plan nutrițional cât mai personalizat și exact, părinții trebuie să se adreseze medicului pediatru, medicului de familie și unui nutriționist. Având în vedere că nevoile copiilor evoluează odată cu ei, orientativ, urmând câteva reguli de bază, părinții pot să stabilească și singuri un plan nutrițional adecvat pentru cei mici.

1. Urmăriți atent dezvoltarea fizică a copiilor

Primul pas este evaluarea dezvoltării fizice pentru a stabili dacă copilul primește suficientă hrană și nutrienți. Această evaluare este puternic recomandat să se facă folosind graficele și tabelele de creștere ale Organizației Mondiale a Sănătății - OMS. Aceste grafice pot părea dificile la prima vedere, dar vă pot da o idee în ceea ce privește talia (înălțimea) și greutatea pentru vârstă și greutatea pentru talie.

- Pe website-ul OMS găsiți toate graficele și tabelele de creștere: <https://www.who.int/childgrowth/standards/en/> pentru copiii între 0 și 5 ani și <https://www.who.int/growthref/en/> pentru copiii între 5 și 19 ani.

10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

Pentru copiii între 5 și 19 ani, graficele evaluează și IMC-ul (Indicele de Masă Corporală) pentru vârstă. Pentru aceștia trebuie consultate la aceeași evaluare următoarele 3 grafice: înălțime și greutate pentru vârstă și IMC pentru vârstă.

IMC-ul pentru vârstă nu se calculează, de obicei, pentru copiii până la 5 ani pentru că nu există dovezi convingătoare că acest indice este mai eficient decât greutatea pentru vârstă și greutatea pentru talie la copiii mici.

2. *Asigurați-le un necesar caloric adaptat vârstei și dezvoltării*

Necesarul caloric trebuie adaptat în funcție de statusul nutrițional, în cazul în care există devieri îngrijorătoare de la standardul de creștere.

În cazul în care copiii sunt dezvoltați normal și fac suficientă activitate fizică zilnic, părinții se pot ghida după recomandările FAO/ OMS, prezentate în Tabelul 1.

Tabel 1. Necesarul energetic zilnic al copiilor activi în funcție de vârstă

Vârstă (ani)	Fete (kcal/zi)	Băieți (kcal/zi)
2-3 ani	1050	1125
3-4 ani	1150	1250
4-5 ani	1250	1350
5-6 ani	1325	1475
6-7 ani	1425	1575
7-8 ani	1550	1700
8-9 ani	1700	1825
9-10 ani	1850	1975
10-11 ani	2000	2150
11-12 ani	2150	2350
12-13 ani	2275	2550
13-14 ani	2375	2775
14-18 ani	2450-2500	3000-3400

10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

Numărul de calorii este util părinților și îi ajută să estimeze cu cât contribuie un anumit aliment sau produs în dieta zilnică a copiilor. Din acest punct de vedere, părinții trebuie să citească etichetele produselor alimentare și să aibă informații despre conținutul caloric al celor mai întâlnite alimente.

3. *Varietatea este cuvântul cheie în alimentația copiilor*

Varietatea înseamnă includerea zilnică a cel puțin unui aliment din fiecare dintre cele 5 grupe alimentare de bază: legume, fructe, cereale și produse din cereale, alimente proteice (carne, pește, leguminoase, nuci și seminte) și lactate. În completare, pot fi incluse în cantitățile recomandate și uleiuri vegetale sănătoase pentru gătit sau aseasonat mâncarea.

De asemenea, este recomandat să existe varietate și în cadrul aceleiași grupe alimentare: de exemplu, mai multe tipuri de legume și fructe, mai multe tipuri de cereale și produse derivate (pâine, paste, orez, etc).

După vârsta de 2 ani, este bine ca cei mici să consume lactate degresate, iar carnea trebuie să fie slabă în grăsimi și gătită cât mai sănătos (fiert, copt, aburi, fără prăjeli, cruste și grătar cu foc deschis). Carnea nu trebuie să prezinte cruste sau părți arse, acestea conținând produși cu potențial toxic, mai ales pentru organismul tânăr. Din același motiv, coaja de la pâine sau alte produse de patiserie se va îndepărta.



10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

4. Ghidați-vă după cantitățile recomandate pentru grupele de vârstă

Suntem ceea ce mâncăm, dar și cât mâncăm. Principalele recomandări nutriționale se bazează pe cantitățile și pe distribuția adecvate ale nutrienților importanți, atât calorici (carbohidrați, grăsimi, proteine), cât și non-calorici (apă, vitamine și minerale).

Pentru a veni în ajutorul părinților s-au dezvoltat recomandări nutriționale mai simple, pe înțelesul tuturor, care se bazează pe alimente și grupe de alimente.

Aceste recomandări îi ajută pe părinți să stabilească cantitatea de alimente necesară zilnic sau săptămânal în funcție de vârsta copilului. Dacă cantitățile de alimente adecvate vârstei sunt respectate, atunci meniul zilnic îi va furniza copilului energia și nutrienții necesari dezvoltării.

Grupele de alimente	4-6 ani	7 -9 ani	10-13 ani
Lichide (apă, ceai)	800 ml/zi	900 ml/zi	1000 ml/zi
Legume	200 g/zi	220 g/zi	250 g/zi
Fructe	200 g/zi	220 g/zi	250 g/zi
Cereale, pâine, paste, orez, cartofi, etc.	150 g/zi	180 g/zi	220 g/zi
Lapte și lactate	350 g/zi	400 g/zi	420 g/zi
Carne	40 g/zi	50 g/zi	60 g/zi
Ouă	2 ouă/săpt	2 ouă/săpt	2-3 ouă/săpt
Pește	50 g/săpt	75 g/săpt	90 g/săpt
Uleiuri vegetale	25 g/zi	30 g/zi	35 g/zi

10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

5. *Respectați orarul și frecvența meselor*

Corpul nostru funcționează după mai multe ritmuri circadiene. Atât sistemul nervos central, cât și fiecare organ în parte au propriul ritm circadian, iar momentele în care mâncăm au un impact mare asupra acestor ritmuri. Pentru o bună funcționare este important să mâncăm în concordanță cu ritmurile corpului. Un orar fix al meselor sau cât mai ordonat este un aspect de o importanță critică pentru starea de bine, indiferent de vârstă. A mânca haotic pe parcursul zilei, fără un orar bine stabilit pe care copiii să-l respecte în cea mai mare parte a timpului, este unul dintre cele mai nesănătoase obiceiuri. Schimbarea orarului meselor de la o zi la alta afectează metabolismul și crește riscul de boli cronice încă din copilărie.

Copiii trebuie să aibă 3 mese principale și 2-3 gustări pe zi. Gustările dintre mese se reduc odată cu creșterea copiilor. Pe lângă aceste mese nu vor exista alte ronțaieli, fie ele și sănătoase. Orarul meselor trebuie respectat și în zilele de week-end pentru că abaterile din week-end, cu decalaje mari în ceea ce privește ora la care se iau mesele vor avea repercursiuni pe o durată de 2-3 zile la începutul săptămânii. Acest lucru îi afectează pe copiii școlari și le poate reduce atenția și capacitatea de concentrare în primele zile de școală ale săptămânii.

De asemenea, se vor evita mesele sau gustările cu 3-4 ore înainte de culcare. Astfel, le veți asigura un somn de calitate celor mici, neafectat de digestia unei cine târzii.



10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

6. *Oferiți-le micul dejun în fiecare zi*

Pentru copii, micul dejun este cea mai importantă masă a zilei. Copiii au nevoie de energie pentru a începe ziua și a „porni” toate procesele vitale care susțin creșterea. Digestia este mult mai bună în prima parte a zilei, ceea ce ne spune că organismul nostru este pregătit pentru a primi alimente dimineața. Nu există nici o explicație științifică sau recomandare bazată pe dovezi care să motiveze lipsa micului dejun în rândul copiilor.

Mai mult, pentru micul dejun s-au observat o multitudine de beneficii. Un mic dejun echilibrat îi ajută pe copii să se concentreze la școală și să aibă performanțe mai bune. Copiii care iau micul dejun tind să-și acopere necesarul zilnic de vitamine și minerale, dar și de fibre și energie. Consumul de alimente sănătoase, cum sunt fructele și lactatele, este mai mare în rândul copiilor care iau micul dejun.

Ce conține un mic dejun echilibrat? Micul dejun trebuie să fie o masă simplă, pregătită și consumată rapid. Un mic dejun echilibrat trebuie să conțină cel puțin 3 tipuri de alimente: cereale integrale (cereale de mic dejun sau pâine), lactate (lapte, iaurt, branză), fructe sau legume. Opțional, micul dejun poate conține nuci și semințe bogate în grăsimi bune și proteine, ouă (de 2-3 ori pe săptămână) sau o cantitate mică de carne (o bucățică de carne sau pește preparate în casă și puse într-un sandwich cu pâine integrală și legume).



10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

7. Pregățiți o farfurie echilibrată la prânz și cină

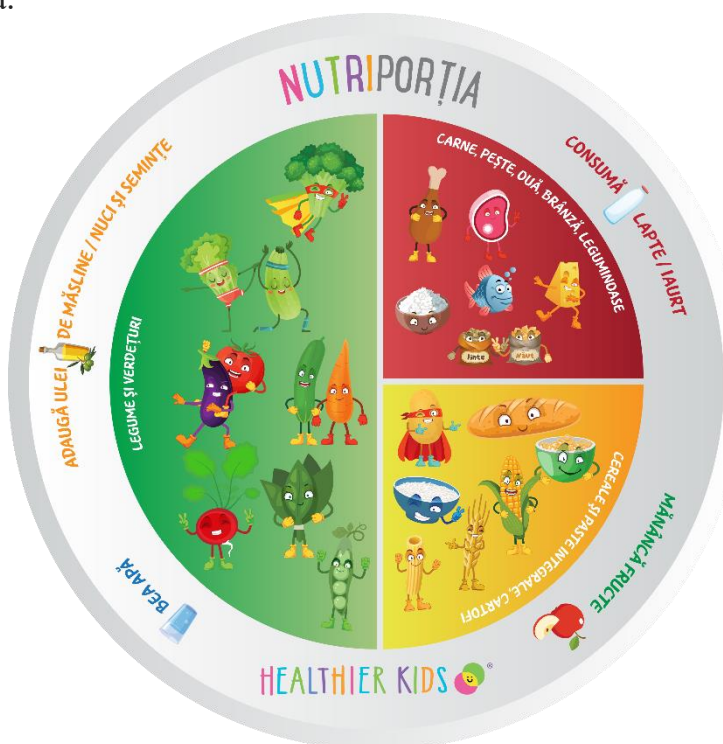
Prânzul și cina sunt mese cu o contribuție semnificativă la aportul energetic și de nutrienți. În multe cazuri, cantitativ vorbind, prânzul este cea mai consistentă masă a zilei și chiar așa trebuie să fie. Prin urmare, ceea ce le oferim copiilor la aceste două mese principale ale zilei influențează major calitatea alimentației acestora.

Atât prânzul, cât și cina trebuie să fie mese echilibrate în nutrienți, oferind atât carbohidrați, cât și proteine și grăsimi. NutriPorția este un ghid alimentar sub formă de farfurie, o metodă simplă și utilă părinților în pregătirea unor mese echilibrate pentru prânz și cină.

NutriPorția îți arată care sunt cantitățile potrivite din fiecare grupă de alimente pentru cele 2 mese principale ale zilei, prânz și cină. Gândită pentru copiii între 4 și 12 ani, este metoda ideală de a te asigura că mănâncă echilibrat și cresc sănătoși.

Interiorul farfuriei e împărțit în 3 părți care te ghidează astfel încât jumătate din farfuria celui mic să fie acoperită de legume și verdețuri, un sfert de alimente bogate în proteine și un sfert de cereale/ paste/ orez și alte surse de carbohidrați.

Pe marginea farfuriei găsești câteva recomandări pentru restul grupelor de alimente. Pentru că fructele, uleiul, nucile, lactatele și apa sunt și ele esențiale pentru o alimentație sănătoasă. Să nu uităm și de cele 60 de minute de mișcare pe zi, care completează mesele echilibrate, pentru o viață mai sănătoasă.



10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

8. *Gătiți împreună cu copiii*

Studiile arată faptul că implicarea copiilor în pregătirea mesei este benefică din toate punctele de vedere: copiii nu doar ajung să guste ceea ce au gătit, dar și mănâncă de cele mai multe ori preparate care conțin legume și fructe pe care în mod obișnuit nu vor să le mănânce. Totodată, se obișnuiesc să vorbească despre sănătate, despre mâncare și despre ingrediente sănătoase.

Copiii implicați în pregătirea mesei consumă cu până la 40% mai multe legume decât cei care nu gătesc împreună cu părinții. În medie, copiii care au contribuit la gătit au consumat 200g de legume în concordanță cu cantitățile zilnice recomandate.

Gătitul îi ajută pe cei mici să învețe să numere, să măsoare cantități, să își folosească mâinile, să utilizeze instrumente, îi învață să-și cultive simțurile și papilele gustative. Este un lucru știut faptul că cei mici sunt foarte reticenti și pretențioși când vine vorba să guste ceva nou. În bucătărie, sub atenta supraveghere a unui adult, ei pot să exploreze și să încerce lucruri, cum ar fi să folosească un mixer, cuptorul și cuțitele.

Specialiștii recomandă să aducem copiii în bucătărie și să-i implicăm în pregătirea mesei, pentru că acest lucru are un număr mare de beneficii, de la deprinderea unor abilități de bază, înțelegerea unor concepte de matematică și până la întărirea stimei de sine și construirea unor obiceiuri sănătoase.



10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

9. Asigurați-le nutriției esențiale pentru sistemul imunitar

Există o serie de vitamine și minerale cu rol recunoscut în funcționarea sistemului imunitar. Cu toate acestea, nu se poate vorbi de vitamine și minerale care întăresc sistemul imunitar, dozele mai mari decât necesarul recomandat nu prezintă efecte benefice adiționale.

Deficiențele de minerale și vitamine esențiale pot, însă, slăbi sistemul imunitar al copiilor. Creșterea accelerată a copiilor cere un aport mai mare de fier, calciu, zinc, vitamina D și alți micronutrienți esențiali. Tocmai de aceea, mulți copii au deficiențe de fier, de vitamina D, de vitamina A, etc. În cazul copiilor mofturoși, aceste deficiențe pot fi chiar mai mari.

Vitaminele și mineralele esențiale pentru funcționarea normală a sistemului imunitar sunt: fierul, zincul, cuprul, seleniul, vitaminele C, A, D, B6, B12 și acidul folic. În primul rând, părinții trebuie să se asigure că în alimentația copiilor sunt prezente alimentele bogate în aceste vitamine și minerale care susțin sistemul imunitar.

Sursele alimentare de vitamine și minerale esențiale pentru sistemul imunitar:

Vitamine și minerale	Surse alimentare
Cupru	Ficat, cartofi, ciuperci, nuci și semințe, verdețuri, ciocolată neagră
Acid folic	Ficat, verdețuri, nuci, fasole, mazăre verde, portocale
Fier	Carne roșie, pui, fructe de mare, fasole, linte, nuci, verdețuri, spanac, stafide
Seleniu	Cereale integrale, carne roșie, carne de pasăre, ouă, lactate, fructe de mare
Vitamina A	Morcovi, cartofi dulci, ardei gras roșu, verdețuri, lactate, somon, mango
Vitamina B12	Carne, pește, ouă, lapte, iaurt, brânză
Vitamina B6	Năut, pește, pui, organe, cartofi, banane
Vitamina C	Fructe și legume crude
Vitamina D	Expunere la soare, pește (sardine, somon), brânză, cereale de mic dejun fortificate, lapte vegetal fortifiat, ouă, ciuperci

10 recomandări nutriționale pentru copiii de vârstă școlară

10. Fiți un exemplu pentru copii

Sunt multe aspecte legate de nutriția copiilor care pot părea complicate și îi pot speria pe părinți. Exemplul personal și obiceiurile sănătoase urmate de întreaga familie sunt factori importanți în dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase și în rândul copiilor. Părinții nu trebuie să uite că printre cele mai importante lucruri pe care le pot face pentru a dezvolta obiceiuri sănătoase sunt mesele în familie și gătitul împreună. Aceste activități îi împrietenesc pe cei mici cu mâncarea și îi ajută să înțeleagă rolul hranei în viața lor, dezvoltând astfel o relație sănătoasă cu mâncarea.

Bibliografie:

1. *COSI National report 2017*
2. *Raport OMS privind activitatea fizică în rândul populației din Uniunea Europeană, 2018*
3. *The WHO Child Growth Standards: <https://www.who.int/childgrowth/en/>*
4. *Pediatric Nutrition in Practice, 2nd, revised edition, 2015, Berthold Koletzko*
5. *Ghid de prevenție, vol.2, 2016, INSP*
6. *Ghid de prevenție, vol.6, 2016, INSP*



Exemplul personal și obiceiurile sănătoase urmate de întreaga familie sunt factori importanți în dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase și în rândul copiilor. Părinții nu trebuie să uite că printre cele mai importante lucruri pe care le pot face pentru a dezvolta obiceiuri sănătoase sunt mesele în familie și gătitul împreună.

Nicoleta TUPIȚĂ, Nutriționist-Dietetician



05

**Beneficiile activităților fizice zilnice sau
practicării unui sport în combaterea
sedentarismului în rândul școlărilor**

Autor: Prof. Univ. Dr. Monica Stănescu

Beneficiile activităților fizice zilnice sau practicării unui sport în combaterea sedentarismului în rândul școlărilor. Care sunt efectele sedentarismului la școlari? Cum îl combatem?

Practicarea exercițiilor fizice reprezintă una dintre principalele metode utilizate pentru combaterea sedentarismului și pentru formarea unui stil de viață activ, începând cu vârsta copilăriei. Abordate în cadrul unor activități motrice sistematice, constante, exercițiile fizice oferă o soluție naturală pentru menținerea stării de sănătate fizică și mintală a copiilor. Efectele benefice ale practicării lor pot fi observate asupra optimizării compoziției corporale, prin dezvoltarea masei musculare și reducerea țesutului adipos, prevenirii apariției bolilor metabolice, a bolilor cardiovasculare, a tulburărilor de creștere și a instalării deficiențelor fizice. În funcție de structură și dozare, exercițiile fizice permit dezvoltarea rezistenței cardiovasculare, asigurând astfel capacitatea de efort necesară copiilor pentru implicarea în activitățile cotidiene. Oferind echilibrul emoțional și buna dispoziție necesare participării la activitățile școlare, jocurile de mișcare sunt excelente mijloace destinate reducerii riscului de apariție a depresiei și a anxietății.

Exercițiile fizice stimulează biochimismul cerebral și ajută la îmbunătățirea proceselor cognitive. Atenția, memoria, gândirea, dar și creativitatea vor fi stimulate de activitățile fizice, iar randamentul copiilor în activitățile școlare va crește în mod evident. Pe de altă parte, copiii care se joacă zilnic în aer liber, vor adormi mai ușor, vor avea un somn odihnitor și, ca urmare, întregul sistem nervos va beneficia de acest activism fizic.

Experiențele motrice distractive, bazate pe interacțiune socială, pe cooperare, își aduc o contribuție semnificativă la socializarea copiilor prin facilitarea dezvoltării abilităților de comunicare, a formării deprinderilor de lucru în grup. În același timp, oferă posibilitatea petrecerii unui timp de calitate cu familia, prietenii, îmbunătățind astfel relațiile sociale. Copiii se vor simți mai relaxați, mai încrezători și stima lor de sine va crește.



Beneficiile activităților fizice zilnice sau practicării unui sport în combaterea sedentarismului în rândul școlărilor. Care sunt efectele sedentarismului la școlari? Cum îl combatem?

Un rol deosebit de important în formarea stilului de viață activ al copiilor, îl au părinții. Următoarele indicii i-ar putea ajuta pe părinți să identifice tendința spre sedentarism sau chiar efectele negative ale acestuia asupra copiilor:

- **Indispoziția, lipsa de interes pentru activitățile școlare și cotidiene.** Studiile au evidențiat faptul că un nivel scăzut de activism corelează cu preferința de a petrece mult timp în fața televizorului și cu utilizarea excesivă a calculatorului sau a dispozitivelor mobile, la vârstele copilăriei, adolescenței, și chiar la vârsta adultă. Psihologii atrag atenția că acei copii care alocă ore în șir jocurilor pe telefon sau tabletă au tendința să se simtă triști și plictisiți.
- **Interacțiunea socială redusă.** Când nu au cu cine să se joace, cu cine să se întrecă, cu cine să comunice, copiii tind să devină sedentari, în timp ce prezența prietenilor de aceeași vârstă îi ajută să fie activi fizic.
- **Temerile părinților în legătură cu siguranța socială și condițiile meteorologice îngreșesc participarea copiilor la exerciții fizice în aer liber.** În scurt timp aceste temeri sunt preluate și de copii, care vor evita jocurile în spații deschise, chiar și atunci când vremea este doar răcoroasă.
- **Preluarea sedentarismului prin mecanismele sociale, ale imitației și identificării cu modele relevante.** Atunci când familia, părinții, frații mai mari sunt sedentari, copiii mai mici vor prelua aceleași comportamente care conduc la îndepărtarea de exercițiile fizice.
- **Desfășurarea unor activități școlare de predare - învățare, predominant din poziția așezat.** Cu excepția educației fizice și sportului, toate celelalte discipline de studiu propun copiilor experiențe de învățare care se desfășoară în bănci. Astfel, poziția așezat devine normă de conduită, de bună purtare.



Beneficiile activităților fizice zilnice sau practicării unui sport în combaterea sedentarismului în rândul școlărilor. Care sunt efectele sedentarismului la școlari? Cum îl combatem?

Cum combatem sedentarismul?

Având în vedere rolul de model al părinților, o primă recomandare se referă la practicarea comună, alături de copii, a exercițiilor fizice cât mai de timpuriu. Bazele unui stil de viață activ se pun la vârste mici, de aceea:

- Stimulați activismul fizic zilnic al copiilor prin efectuarea alături de ei a unor acțiuni fizice simple (urcatul și coborâtul scărilor, mersul pe jos către școală și de la școală spre casă), dar și a unor jocuri în aer liber, în parc și în spații deschise.
- Aerisiți dormitorul imediat după trezirea copilului și practicați împreună exerciții fizice de înviorare. Vor asigura un „start” excelent pentru o nouă zi de școală, dar și de muncă.
- Oferiți copiilor obiecte și echipamente care să încurajeze implicarea în practicarea disciplinelor sportive.
- Programați pentru copii activități fizice moderate și intense, zilnice, cu durată de cel puțin o oră. Încurajați-i să participe la jocuri dinamice alături de prieteni, să se plimbe cu bicicleta, cu rolele sau cu trotineta. Asigurați-vă că poartă echipament de protecție astfel încât riscul de accidentare să fie redus la minimum.



Beneficiile activităților fizice zilnice sau practicării unui sport în combaterea sedentarismului în rândul școlărilor. Care sunt efectele sedentarismului la școlari? Cum îl combatem?

- Stabiliți de comun acord cu copilul obiective privind efectuarea unui anumit număr de repetări ale exercițiilor fizice, parcurgerea unei anumite distanțe, în mers susținut sau alergare, efectuarea unor exerciții contratimp. Recompensați-le efortul, iar atunci când eșuează, reconsiderați dozarea exercițiilor și implicați-vă alături de copii în exersare fizică.
- Obișnuiți copiii să facă o pauză activă de circa 10 minute, la fiecare 50 de minute de activitate intelectuală. În condițiile învățământului online, exercițiile fizice vor contribui la prevenirea instalării deficiențelor fizice cauzate de poziția statică prelungită la birou.
- Organizați evenimente ludice, motrice pentru copii. Invitați-i să participe la jocuri de mișcare și să practice diferite discipline sportive însușite la școală.
- Înscrieți copiii la cluburi sportive. Participarea constantă la activitățile sportive, va permite dezvoltarea aptitudinilor motrice ale copiilor și chiar selecția lor pentru practicarea ulterioară a sportului de performanță.

Toate aceste sfaturi se adresează și părinților copiilor cu abilități limitate. Introducerea exercițiilor fizice în programul zilnic al acestora va amplifica efectul benefic al altor activități educaționale la care participă copiii.



Având în vedere rolul de model al părinților, o primă recomandare se referă la practicarea comună, alături de copii, a exercițiilor fizice cât mai de timpuriu. Bazele unui stil de viață activ se pun la vârstele mici.

Prof. Univ. Dr. Monica STĂNESCU



06

Gestionarea emoțiilor, importanța rutinelor și ajutorul la teme

Autor: Monica Bolocan, Psiholog

Gestionarea emoțiilor

Să începem cu o scurtă analogie: știți de ce sunteți instruiți în avion ca, în caz de urgență, să vă puneți voi întâi masca de oxigen și abia apoi să ajutați copilul să facă același lucru? Pentru că dacă adultul își pierde cunoștința, nu mai poate fi de folos nimănui, nici sieși, nici copilului.

Același lucru se petrece și cu emoțiile în familie. Adulții trebuie să fie capabili să își gestioneze întâi propriile emoții înainte de a-i ajuta pe copii să o facă. Din fericire, copiii sunt mult mai rezistenți decât par la prima vedere. Natura i-a înzestrat cu o capacitate de reziliență extraordinară care îi face să treacă mult mai ușor peste situațiile grele, pentru a supraviețui. Mai mult, copiii – și mai ales cei mici - sunt adevărate radare emoționale care detectează imediat trăirile adulților importanți din preajmă. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că ei simt și reflectă emoția din spatele cuvintelor noastre, dincolo de ceea ce vrem noi să arătăm și oricât am încerca să o ascundem sau o mimăm, nu vom reuși decât să creăm o stare de confuzie.

Ce aveți de făcut?

- *Exprimați-vă exact așa cum vă simțiți!*
 - Fiți autentici și oferiți explicații rezonabile, pe înțelesul copiilor, pentru trăirile pe care le aveți, fie ele pozitive sau negative.
- *Aveți grijă în primul rând de voi și de partenerul vostru de viață!*
 - Pentru că petreceți mai mult timp împreună, este posibil ca unele probleme de relație în cuplu să se acutizeze. Țineți cont însă că orice problemă nerezolvată ați avea, ea se va reflecta acum înzecit asupra emoțiilor copilului! Încercați să amânați orice dispută și să vă concentrați pe lucrurile cu adevărat importante în viață: sănătatea și siguranța, familia și iubirea. Toate celelalte sunt aspecte efemere ale vieții care mai pot aștepta.

Gestionarea emoțiilor

- *Comunicați permanent cu copilul despre tot ceea ce vă frământă.*
 - Dacă sunteți îngrijorați de starea de sănătate a cuiva drag sau chiar ați pierdut pe cineva, vorbiți deschis despre asta. Plângeți, dacă nu vă puteți stăpâni lacrimile. Dacă vă este teamă de siguranța locului de muncă sau a veniturilor, exprimați-vă temerile și discutați cu partenerul de viață despre ce opțiuni aveți de față cu copilul, cerându-i și acestuia părerea.
- *Ascultați copilul atunci când vrea să vă spună ceva.*
 - Întrebați-l ce simte, ce crede, lăsați-l să își exprime gândurile fără să îl judecați, fără să criticați și fără să dați sfaturi. Doar ascultați! Nu-i negați emoțiile, ci, dimpotrivă, validați-le (ex: „ai dreptate să te simți așa”, „te cred, și eu aș simți la fel” etc). Fiți doar un receptor necritic și atât. Creați acest moment de ascultare necritică seara, la culcare și dați-i copilului încrederea că vă poate împărtăși orice temere pe care o are, fără teama de a fi corectat sau judecat.
- *Petreceți zilnic timp cu copilul.*
 - Alegeți activități în aer liber sau, dacă nu este posibil, diverse jocuri distractive de interior. Alocați măcar 30 de minute seara pentru astfel de activități și încercați să uitați de griji, mesajele de pe telefon sau știrile de la televizor. Fiți prezent și dedicat exclusiv copilului, ca și cum nimic altceva nu ar mai exista. Închideți televizorul și lăsați telefonul deoparte.



Gestionarea emoțiilor

- *Implicați copilul în deciziile importante de familie!*
 - În viața voastră poate apărea nevoia de a schimba unele planuri sau obiceiuri de zi cu zi, ca de exemplu modul în care vă petreceți timpul liber și vacanțele sau chiar unele obiceiuri de consum, pentru a mai reduce cheltuielile. Cereți-i copilului să vină cu idei și veți fi uimiți de soluțiile simple și eficiente pe care le poate vedea o minte nealterată de grijile unei vieți de adult. Orice schimbare va fi necesară în viața voastră, ea va fi mult mai ușor acceptată de copil dacă îl implicăm din timp în luarea deciziilor.

În concluzie, dacă voi veți fi autentici și vă veți lasă emoțiile să se consume într-un mod natural, sănătos, cu siguranță că și copiii voștri vor face același lucru. Emoția descărcată într-un mod firesc este un element cheie al sănătății mentale. Atunci când ne ascundem, disimulăm sau mințim, sădăm sâmburii unei probleme emoționale. Sănătatea mintală nu înseamnă numai fericire, calm și bine, ci înseamnă în primul rând puterea interioară de a depăși greutățile și de a rămâne echilibrat din punct de vedere emoțional.



Sănătatea mintală nu înseamnă numai fericire, calm și bine, ci înseamnă în primul rând puterea interioară de a depăși greutățile și de a rămâne echilibrat din punct de vedere emoțional.

Monica BOLOCAN, Psiholog

Importanța rutinelor

Rolul rutinelor este de a crea predictibilitate, siguranță și prin urmare de a reduce nivelul de anxietate. În plus, ne conservă energia și astfel, o putem utiliza pentru a face față situațiilor noi. Iată câteva sfaturi utile:

- *Stabiliți câte un loc bine delimitat pentru lecții, somn, joacă sau munca de acasă (în cazul adulților).*
 - Asigurați-vă că fiecare are colțișorul lui în care își poate desfășura activitatea fără a fi deranjat de ceilalți.
 - Redecorați dacă este nevoie și încercați să aduceți o dată pe lună un element de noutate în casă.
- *Este important să delimităm foarte clar, fizic și mental, activitățile principale ale zilei, inclusiv prin schimbarea ținutei și a locului de desfășurare a acestora.*
 - Agreeți împreună cu copilul un orar zilnic de activități pe care să îl afișați la loc vizibil. Puneți ceasul să sune sau atrageți-i atenția dacă observați că nu se poate organiza singur pentru a respecta orarul.
 - Cereți-i copilului să se trezească de dimineața, nu mai târziu de ora 8, să își facă patul, să își aerisească camera și, mai ales, să se schimbe de pijamale.
 - În timpul orelor de școală online, cereți-i să aibă ținuta pe care o purta în mod obișnuit la școală.
 - Orele de masă, timpul de joacă și timpul de culcare trebuie strict respectate. Chiar dacă petreceți mai toată ziua în casă, aceasta nu înseamnă că nu mai facem diferența între noapte și zi.
 - Ieșiți măcar o oră pe zi pentru o plimbare în aer liber indiferent de vreme.

Importanța rutinelor

- *Gândiți-vă la oportunitatea de a vă lua un animăluț de companie!*
 - Copilul nu se va mai simți singur și va avea o preocupare, dar și o responsabilitate.
- *Clarificați rolul fiecăruia în casă în ceea ce privește activitățile gospodărești.*
 - Cu cât este mai clar cine, ce are de făcut, cu atât vor fi mai puține conflicte! Responsabilizați copilul și dați-i sarcini gospodărești zilnice precum menținerea curățeniei, cumpărături, pregătirea mesei.
- *Decretați o zi pe săptămână pentru „detoxifiere digitală” în care să nu deschideți televizorul și să nu folosiți niciun device cu acces la internet. Ieșiți afară, faceți sport, vizitați locuri din natură.*
- *Dați-i voie copilului să se joace online cu alți copii – atunci când situația nu permite o altă formă de relaționare, aceasta rămâne singura posibilitate.*
 - Lumea virtuală este, totuși, de preferat singurătății. Stabiliți împreună un orar zilnic de „timp de ecrane” și timp de joacă fizică pe care să îl respectați cu strictețe.



Ajutorul pentru teme și școală

Nu toți copiii aflați la vârstă școlară mică pot învăța singuri: variabilitatea este destul de largă și ține de procesul de maturizare al creierului. Școala online presupune o foarte bună capacitate de concentrare, organizare și autocontrol, iar aceste abilități nu țin de inteligență! Iată câteva sfaturi utile:

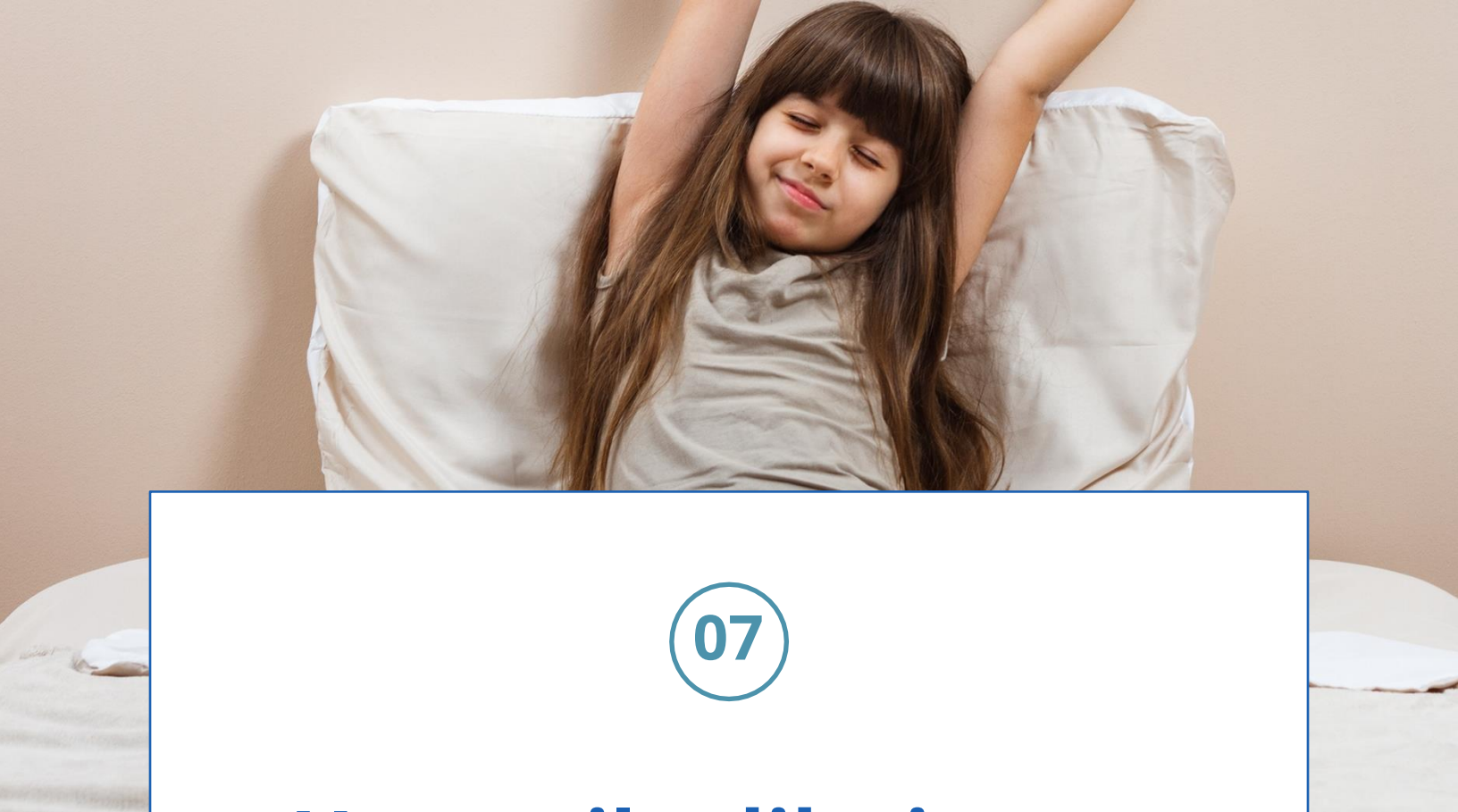
- *Ajutați-vă copilul la teme dacă are nevoie, stați lângă el și dați-i sprijinul necesar pentru a face progrese.*
 - Scopul principal este acela de a vă asigura că asimilează informația astfel încât, pe viitor, să nu aibă lipsuri majore în cunoaștere.
- *Profitați de timpul petrecut acasă, cu copilul, în cazul orelor de școală online îl puteți observa: cum se concentrează, cât de persistent este în a-și finaliza sarcinile, ce anume îl interesează și ce nu, cum gestionează plictiseala.*
 - Notați-vă orice aspect pe care îl considerați a fi în neregulă și discutați cu un psiholog specializat în dezvoltarea copilului.

Și, în final, nu uitați: copilul este o reflexie a tot ceea ce sunt părinții lui!



Bibliografie:

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/childhood.html>



07

Un copil odihnit este sănătos, are energie și o atitudine pozitivă

**Autor: Dr. Mihaela Oros, Medic primar
pediatru, atestat în somnologie**

Un copil odihnit este sănătos, are energie și o atitudine pozitivă

Pentru a ajuta elevii să aibă rezultate bune atât în orele de școală, cât și în activitățile extracurriculare este important ca ei să aibă un program constant de-a lungul celor 24 de ore.

Fără a fi rigizi în recomandări, considerăm că, atunci când copiii au câteva repere în programul zilnic, acestea le asigură energia necesară pentru efectuarea activităților, cât și buna lor dispoziție. Astfel de **ancore** pentru zilele și nopțile noastre sunt, de exemplu, timpul de trezire și orele de masă.

Păstrarea aceleiași ore de trezire ne ajută la menținerea rutinei pentru celelalte părți ale zilei și poate să faciliteze un somn mai bun noaptea.

Somnul odihnitor reprezintă unul dintre cei trei piloni ai sănătății de fier, alături de alimentația echilibrată și mișcarea fizică zilnică.

Există, de asemenea, interacțiuni importante între activitatea fizică, comportamentele sedentare și ora adecvată de somn. Astfel, perioada scăzută de somn este asociată cu diferite comportamente sedentare, ca de exemplu, mai mult timp la televizor și jucând jocuri video.

Din această perspectivă, întreaga perioadă de 24 de ore trebuie luată în considerare și privită în ansamblu, pentru a include perioada de somn, perioada de activități sedentare (stative) și activitatea fizică zilnică, iar recomandările legate de acestea să fie făcute nu doar separat, ci și la un nivel cumulativ și sinergic.



Un copil odihnit este sănătos, are energie și o atitudine pozitivă

Există trei elemente care fac un somn să fie bun:

- *Durata* - ar trebui să fie suficientă pentru ca persoana să fie odihnită și alertă în ziua următoare;
- *Continuitatea* - perioada de somn trebuie să fie lină, fără fragmentări;
- *Profunzimea* - somnul să fie suficient de adânc pentru ca persoana să fie în formă maximă.

Numărul de ore variază în funcție de vârstă: copiii dorm mai mult decât adulții. Ei au necesități crescute de somn ce corespund dezvoltării intense de la această vârstă și a faptului că se află într-o permanentă stare de învățare.

Copiii de vârstă școlară au nevoie de o durată de 9 - 12 ore de somn pe parcursul a 24 ore, însă 6 din 10 copii la această vârstă nu dorm suficient.

Consolidarea somnului pe durata nopții este un proces de învățare, iar copiii parcurg diferit aceste etape. În acest sens, copiii au nevoie de un număr variabil de ore de somn și nu putem face comparații nici chiar între frați. Durata și calitatea somnului la copii pot fi măsurate în funcție de fața zâmbitoare a copiilor, de starea lor de bună dispoziție și de energia pe care o au.



Copiii de vârstă școlară au nevoie de o durată de 9 - 12 ore de somn pe parcursul a 24 ore, însă 6 din 10 copii la această vârstă nu dorm suficient.

Dr. Mihaela OROS, Medic primar pediatru, atestat Somnologie

Ce efecte poate avea pe termen scurt și pe termen lung lipsa somnului?

După vârsta de 6 ani, majoritatea copiilor au învățat deja să adoarmă singuri și să aibă un somn profund și odihnitor. Unii copii sunt matinali și se trezesc devreme, alții obișnuiesc să adoarmă mai târziu. Aceste caracteristici le puteți observa chiar de la o vârstă mai mică a copilului.

Pericolul care poate să apară în această perioadă este de a amâna tot mai mult ora de somn. Copilul preferă să stea în fața televizorului, să citească sau să-și facă temele cât mai târziu.

- Un somn insuficient îi poate face pe copii iritabili și morocănoși. Profesorii sau învățătorii pot observa și semna la părinților când elevilor le este greu să se concentreze sau să stea treji în timpul orelor. În astfel de cazuri, primul pas îl constituie revizuirea și corectarea orei de culcare.
- La copii, chiar o pierdere foarte mică, dar acumulată de somn de genul „încă un desen animat sau încă o emisiune la televizor” pot avea efecte semnificative asupra performanțelor de învățare ale acestora, cât și în reglarea emoțională.

Pe termen lung tulburările de somn pot avea consecințe importante: tulburări de comportament, dureri de cap, somnolență sau hiperactivitate, probleme de atenție și memorie, rezultate scăzute în activitățile zilnice, efecte de deprimare a sistemului imun. Depresia și anxietatea pot fi, de asemenea, consecințe ale tulburărilor de somn.



Recomandări pentru un somn sănătos și susținerea ritmurilor zilnice la copiii școlari

O rutină de somn sănătoasă este una din cele mai bune căi pentru reușitele școlare. Pe de altă parte, activitatea fizică, comportamentul sedentar și obiceiurile de somn se stabilesc devreme în viață, oferind oportunitatea de a forma aceste obiceiuri de-a lungul copilăriei, adolescenței și intrând în viața de adult.

Cum ar trebui să fie rutina somnului la copiii de vârstă școlară pentru un somn odihnitor?

- **Treziți copilul zilnic aproximativ la aceeași oră.** Timpul de trezire este ca **o ancoră** pentru zilele și nopțile noastre. Păstrarea aceleiași ore de trezire ne ajută la menținerea rutinei pentru celelalte părți ale zilei și poate să faciliteze un somn mai bun noaptea.
- **Asigurați expunerea ochilor la lumină** cât mai repede după trezire și în timpul zilei. Ceasul intern de la nivelul creierului (sau pacemaker-ul circadian) este reglat de lumina zilei. Atunci când lumina intensă a dimineții este recepționată de creierul nostru la aproximativ același moment al zilei, aceasta reprezintă un semnal puternic pentru ceasul intern. Lumina puternică are în plus beneficiul de a promova vigilența. Trageți draperiile și permiteți soarelui să intre în cameră.
- **Respectați orarul meselor și încurajați copilul să mănânce în jurul aceluiași ore în fiecare zi, în special micul dejun.** Alimentația poate fi considerată un „agent al timpului” care ajută la reglarea ceasului intern. Servirea meselor în același moment al zilei susține un ritm biologic sănătos important pentru un somn bun.
- Împreună cu copilul **stabiliți programul de mișcare**, pe cât posibil în același moment al zilei și evitarea sedentarismului pentru perioade lungi de timp. Deși reprezintă o provocare, se pot face exerciții fizice și în interior.
- **Păstrați diferența între zi și noapte.** Ceasul nostru intern are nevoie ca ziua și noaptea să fie clar separate. În timpul zilei păstrați spațiul luminat și stimulați copilul să rămână activ.

Recomandări pentru un somn sănătos și susținerea ritmurilor zilnice la copiii școlari

- **Limitați somnul din timpul zilei** al copilului. Un somn de 30 de minute după școală ar putea fi revigorant. Prea mult somn după-amiază, însă, poate perturba somnul din timpul nopții.
- **Împreună cu copilul stabiliți un program de somn.** Ajutați copilul să prioritizeze activitățile extracurriculare și să își reducă timpul alocat discuțiilor târzii cu prietenii, dacă este necesar.
- **Mențineți o lumină discretă și blocați lumina albastră** pe dispozitivele electronice cu 1-2 ore înainte de culcare. Un mediu întunecat poate ajuta corpul să producă melatonină și să pregătească corpul pentru somn.
- **Televizorul ar trebui scos din camera de dormit.** În cazul în care nu se poate, este bine să stingeți televizorul cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare.
- **Deconectare și relaxare.** Înainte de culcare, specialiștii recomandă un duș cald sau alte activități de relaxare.

Bibliografie:

1. <http://sleepeducation.org/student-sleep-health-week>
2. <https://project-sleep.com/project-sleep-joins-aasm-to-support-first-ever-student-sleep-health-week/>
3. <https://www.cdc.gov/sleep/infographics/sleepy-kids.html>
4. WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age ISBN 978-92-4-155053-6. Available online at <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311663>
5. www.sleepresearchsociety.org
6. www.somn-copii.ro
7. www.srp.ro



www.sets.ro

*Veniți cu noi în mișcarea SETS,
ca să putem spune cu toții:
Și eu trăiesc sănătos!*

