



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HOLLUSTA OG HREYFING – 8. bekkur

6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta.

Áherslur fræðslunnar eru:

- Hollusta
- Hvíld
- Hreyfing
- Hreinlæti
- Hamingja
- Hugrekki

Eftir fræðslu hjúkrunarfræðings fær barnið fréttabréf með sér heim (eins og þetta). Þá gefst foreldrum kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig þau geta nýtt sér það í daglegu lífi.

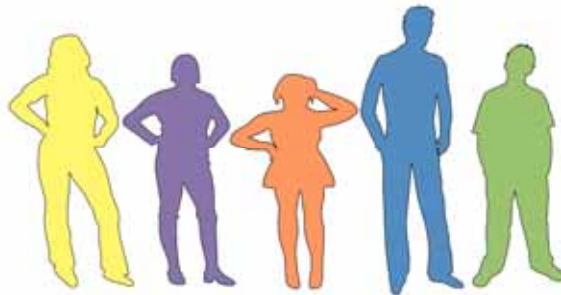
5 Á DAG – DÆMI

- Ávaxtabitar út í súrmjólkina á morgnana
- Grænmeti eða ávöxtur í nestistíma
- Grænmeti með hádegismat
- Ávöxtur síðdegis, ávöxtur og grænmeti einnig gott sem álegg á brauð
- Grænmeti með kvöldmatnum.

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar og lagt áherslu á hollustu og hreyfingu. Markmiðið er að unglíngarnir átti sig á að mismunandi vaxtarlag er eðlilegt. Lögð er áhersla á mikilvægi fjölbreyttrar og hollrar fæðu, hvíldar og daglegrar hreyfingar fyrir góða líðan og velgengni.

MISMUNANDI VAXTARLAG

Á unglingsárunum tekur vaxtarlagið miklum breytingum. Flestir hækka, sumir fitna, aðrir grennast. Kyn, erfðir og lífsstíll ráða mestu um vaxtarlagið. Mikilvægt er að halda sér í góðu formi og einblína ekki of mikið á þyngdina. Þyngdin segir lítið til um samsetningu líkamans, svo sem hlutfall vöðva, beina og fitu. Tveir einstaklingar geta verið jafnþungir og háir en annar er vöðvastæltur með litla fitu en hinn er vöðvarýr með meiri fitu. Til að halda sér í æskilegri líkamsþyngd er mikilvægt að borða hollan mat, sneiða hjá feitum og sætum mat og hreyfa sig daglega í minnst 60 mínútur samtals. Þannig er haldið jafnvægi milli orkuneyslu og orkunotkunar.



GÓÐ RÁÐ TIL AÐ STUÐLA AÐ HOLLU MATARÆÐI

- Skola og brytja niður grænmeti og ávexti og hafa aðgengilegt í ísskápnum.
- Hvetja unglínginn eða aðstoða hann við að fá sér morgunmat því vegna hormónabreytinga eru unglíngar oft syfjaðir og þreyttir á morgnana.
- Ákveða daginn áður í samráði við unglínginn hvað eigi að vera í morgunmat.
- Halda áfram að nesta unglínginn í skólann með hollum bita, t.d. ávexti.
- Gera samkomulag um hvað og hversu oft er verslað í skólasjoppunni.
- Þegar fjölskyldan borðar saman er mikilvægur tími til að hafa áhrif á matarvenjur unglíngja því foreldrar eru mikilvægar fyrirmyndir barna sinna.
- Leyfið unglíngnum að ákveða hvaða hollustu hann vill hafa í matinn.

***Hreyfðu þig daglega,
það léttir lundina***

Hreyfing er jafn mikilvæg fyrir líkamlega og andlega heilsu. Reglulegri hreyfingu fylgja jákvæðar tilfinningar, bætt líðan, minni streita og sterkari sjálfsmynd.

Hreyfum okkur saman og stuðlum þannig að betri líðan fjölskyldunnar

RÁÐLÖGÐ HREYFING

Minnst 60 mínútur á dag þannig að unglingurinn mæðist og/eða svitni.

Má skipta í styttri einingar yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.

FORVÖRN

Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi getur stuðlað að auknu sjálfstrausti, betri félagsþroska og minnkað líkurnar á ýmiss konar áhættu hegðun.

STAÐREYND UM SVEFN

Í svefni fer fram úrvinnsla á þeim upplýsingum sem við höfum fengið yfir daginn. Því er afar mikilvægt að skerða ekki svefntímamann fyrir krefjandi verkefni, til dæmis próf og keppni.



ÁHYGGJUR AF UNGLINGNUM?

- Fær hann nægan svefn?
- Er tölvunotkun stillt í hóf?
- Fær hann næga hreyfingu?
- Líður honum vel?
- Hefur hann áhugamál?

Ef þú hefur áhyggjur af unglingsnum getur þú haft samband við skólahjúkrunarfræðinginn.

HOLLARI SKYNDIBITI

Í fræðslunni var bent á hvernig megi gera skyndibita hollari, velja t.d. frekar pítu með grænmeti og fitulitlu kjötaleggi heldur en fitumikið álegg; velja venjulega stærð af hamburgara með tómatsósu, sinnepi eða salsasósu í stað hamburgarasósu eða kokteilsósu; sleppa frönsku kartöflunum eða velja lítinn skammt og drekka kolsýrt vatn með í staðinn fyrir gosdrykk; halda sig við venjulegar skammtastærðir en ekki stækka skammtinn vegna tilboða.

9" pítu með pepperóni
Fita: 45 g
Hitaeiningar: 1260 kcal

9" pítu með grænmeti og skinku
Fita: 25 g
Hitaeiningar: 900 kcal



HREYFING FYRIR HEILSUNA

Kannanir sýna að helmingur 13-14 ára barna hreyfir sig ekki nægilega mikið. Brottfall úr skipulögðu íþróttastarfi eykst á unglingsárum, heldur meira hjá stúlkum en drengjum. Unglingar þurfa því ekki síður en börn að fá hvatningu og stuðning til að hreyfa sig nóg. Nægileg hreyfing á yngri árum leggur grunninn að góðum hreyfivenjum til frambúðar.

Eitt af því sem foreldrar geta gert er að hvetja unglingsana til að ganga í skólann. Góð ganga á morgnana ásamt staðgóðum morgunmat skerpir einbeitinguna og er góður undirbúningur fyrir skóladaginn.

Foreldrar eru í lykilstöðu til að hafa áhrif á hreyfingu barna sinna í frístundum. Mikilvægt er að aðstoða unglingsana við að finna sér áhugamál sem fela í sér hreyfingu og hvetja þau áfram með viðveru og stuðningi. Upplagt er fyrir fjölskylduna að finna sér sameiginleg áhugamál sem fela í sér hreyfingu.

SVEFNÞÖRF UNGLINGA

Samfelldur svefn er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska barna og unglinga. Unglingar þurfa að sofa 10 klukkustundir á nóttu. Á kynþroskaárunum breytist líkamsklukkan. Taugaboð, sem segja til um hvenær líkaminn þarf að fara að sofa, berast seinna en áður. Því finna unglingsar ekki fyrir syfju fyrr en seint á kvöldin og er það ástæða þess að þeir eru tregir til að fara snemma í rúmið. Rannsóknir sýna að stór hluti unglinga fær ekki nægan nætursvefn. Ef unglingsur er mjög syfjaður að deginum getur hann lagt sig í 15-20 mínútur en alls ekki lengur en 30 mínútur því þá fer það að trufla nætursvefninn.

VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?

Hvernig er svefnmynstur fjölskyldunnar?

Mikilvægt er að fara að sofa og vakna á svipuðum tíma alla daga.

Tölvunotkun fyrir svefn getur valdið erfiðleikum við að sofa. Góður nætursvefn hefur áhrif á námsgetu, starfsorku og minni.