



#### 1. korak

Starši smo **zglede otrokom** v smislu zdravega življenjskega sloga, pomembno vlogo igrajo tudi naša stališča do zdravja in do različnih vidikov le-tega. Vse to vpliva na **življenjski slog naših otrok** skozi leta odrasčanja in v obdobju odraslosti. Zato bodimo otrokom zgled z **nekajenjem** in **odgovornim pitjem alkohola**, **zdravim prehranjevanjem**, **rednim gibanjem**, **higieno**, pa tudi **življenjskimi veščinami in odnosom do življenja**.

#### 2. korak

Ob tem pa **ne pozabimo na pogovor** z otrokom. Pogovor z otrokom o tem, kaj doživlja, kako se počuti v šoli, kdo je njegov prijatelj, kaj počne na poti v šolo, je ključen za dober odnos z otrokom. Omogoči nam, da ohranimo z otrokom stik od najnežnejših obdobjev pa vse to problematičnih najstniških let.

#### 3. korak

Otroka **spodbujajmo in pohvalimo** za njegove uspehe, hkrati pa ga usmerimo tudi v to, da se pohvali sam oz. se vpraša, ali je zadovoljen s svojim delom in dosežki. Mlajši otroci se učijo predvsem za starše in učitelje, starejši pa bi morali počasi prevzemati odgovornost za svoja ravnanja in si utrditi lastno podobo, ki ni odvisna samo od mnenj drugih.



#### 4. korak

Ker je **skupni obed pomemben** zaščitni dejavnik z vidika zdravja, si zastavimo za cilj vsaj enkrat dnevno skupno obedovanje.

Pa naj bosta to skupno kosilo ali večerja, ko si izmenjamo novice dneva, ali pa zajtrk, ko si zaželimo vse dobro. Tovrstna navada pomembno **izboljša komunikacijo in doprinese k dobremu vzdušju** med družinskimi člani.

Ker se **sadje in zelenjava** priporočata v vsakem obroku, lahko z njunim rednim vključevanjem izboljšujemo tudi kakovost skupnih obrokov. Ob tem lahko skupaj predlagamo ideje za obroke.

**Navada kuhanja obrokov iz osnovnih živil** v domačem gospodinjstvu je eden najboljših načinov za upoštevanje smernic zdravega prehranjevanja. Otroci se igraje spoznavajo z veščino kuhanja. Priprava hrane pa ponuja **možnost kvalitetnega preživljanja skupnega časa** z otroci, spodbuja kreativnost otrok ter jim daje pomembno vlogo, saj prispevajo k skupnemu ustvarjanju dobrin v družini – seveda svoji starosti primerno, ob upoštevanju pravil varnosti. Kuhanje tako postane prijetno opravilo za vse člane družine.



#### 5. korak

Ob nakupu hrane lahko otroke **navajamo na ekonomično vedenje**, saj se da odlične zdrave obroke pripravljati tudi iz cenovno nezahtevnih živil.

Starši lahko otrokom pomagamo rasti v **osveščene potrošnike** in se na primer pri branju deklaracij tudi sami česa novega naučimo, otrokom pa pomagamo pri praktični uporabi matematike, razumevanja besedil, spoznavanju geografskega izvora živil, kakšno zanimivo zgodovinsko pripovedjo in podobno.

#### 6. korak

Če želimo dobro in neobremenjeno jesti, moramo energijo, ki jo vnesemo s hrano, tudi porabiti.

Šolsko delo pomeni več sedenja in mirovanja, zato je nujno, da se otroci **redno in zadostno gibajo**.

V sodobnem tempu življenja, ki ga narekujejo številne obveznosti, je pogosto pravi izziv v vsakdan odraslega človeka in otroka vključiti toliko gibanja, kot je priporočeno: vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti večino dni v tednu za odrasle in vsak dan **vsaj eno uro zmerne do intenzivne telesne dejavnosti** za otroke in mladostnike.





#### 7. korak

A **gibanje ima nešteto oblik**, tako se gibamo, ko pospravljamo stanovanje, ko urejamo okolico, ko hodimo po stopnicah, ko gremo v gozd po gobe ali borovnice, se igramo med dvema ognjema, kolesarimo, tečemo, peljemo na sprehod našega kužka ...

Gibanje je lahko tudi **način druženja družine**, priložnost za pogovor in tvorjenje dobrih odnosov, priložnost za sprostitev od vsakodnevnih stresov ter stisk. Družina naj izbere obliko gibanja, s katero se bodo strinjali vsi družinski člani in jo bodo tudi radi izvajali v okviru danih možnosti.

**Vodilo naj bodo druženje, dobri odnosi in dobra volja.**

Hkrati s tem bo družina krepila tudi zdravje vseh družinskih članov, vplivala na vzgojo otrok ter prispevala k preprečevanju različnih odvisnosti (od alkohola, tobaka in prepovedanih drog).

#### 8. korak

**Vsak dan starši nevede sporočamo svoj odnos do življenja** – otroci nas vidijo, kaj delamo in slišijo, kako razmišljamo, kako se z njimi pogovarjamo. **Pomembno je, da so tudi naša stališča do uživanja tobaka in alkohola razčiščena** in da jasno postavimo pravila, ki se jih moramo potem dosledno držati.

Podatki različnih študij kažejo, da veliko mladostnikov poskusi svojo prvo alkoholno pijačo v domačem krogu, do občasnega ali rednega pitja pa je potem le še nekaj korakov.



**Pri alkoholu naj velja: Čim manj, tem bolje!** Tudi rojstnodnevne in druge zabave lahko potekajo brez alkohola, z okušanjem različnih domačih sokov in jusov, v smislu - **zabavamo se lahko brez alkohola in tudi brez tobaka.**

#### 9. korak

Vzgoja in zgled odraslih v šolskem obdobju pomembno vplivata na stališča do varnosti v kasnejšem življenju. Zato je **potrebno krepiti varno obnašanje v vseh vsakdanjih okoljih.**

Na poti med domom in šolo morajo imeti **ustrezno spremstvo**, dokler se z opazovanjem in vajo ne naučijo varne hoje v prometu.

Poleg tega **morajo nositi kresničko** (in prvošolčki še rumeno rutico). Med vožnjo s kolesom, rolanjem, kotalkanjem se morajo otroci navaditi **vselej nositi čelado.**

#### 10. korak

Pomembno vlogo pri šolarju pa igra tudi **spanje**. Zadosten spanec (**okoli 9 ur na dan**) je ključen dejavnik za **utrjevanje spomina, učenje različnih spretnosti in veščin**. Spanje pozitivno vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj.

Več informacij:

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)



# SLOVENIJA GRE V ŠOLO

Z majhnimi koraki v zdrav življenjski slog

Pripravil:

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje