

Poradnik dla rodziców

Żyję zdrowo

Jak możemy wspierać
nasze dzieci w budowaniu
zdrowych nawyków?



**ŻYJĘ
ZDROWO**



Minister
Edukacji



ORLEN
FUNDACJA

CEO

CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Program edukacyjny **Fundacji ORLEN** realizowany we współpracy
z **Centrum Edukacji Obywatelskiej** pod honorowym patronatem **Minister Edukacji**

Program „Żyję zdrowo” to program edukacyjny Fundacji ORLEN realizowany we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej pod patronatem honorowym Minister Edukacji.

Do udziału zapraszamy:

nauczycieli edukacji zdrowotnej, ale również wychowawców, nauczycieli świetlicowych i przedmiotowych, którzy realizują tematy zdrowotne w ramach podstawy programowej w klasach IV–VIII szkoły podstawowej.

Dlaczego powstał program?

Szkoła to miejsce, gdzie młodzi ludzie spędzają większość dnia. Widzimy, jak ważne jest, by uczyli się tam zdrowych nawyków – w prosty i praktyczny sposób. Program „Żyję zdrowo” został przygotowany na podstawie badań przeprowadzonych wśród nauczycieli i dyrektorów. Dzięki temu odpowiada na realne potrzeby szkół.

Co daje program?

Uczniowie: zdobywają wiedzę o zdrowym stylu życia, wyrabiają trwałe nawyki, dzielą się nimi w klasie, szkole i rodzinie.

Nauczyciele: otrzymują scenariusze lekcji, materiały multimedialne, mają dostęp do kursów online, ekspertów i mentorów.

Szkoły: realizują lekcje o zdrowiu wpisane w podstawę programową, włączają całe społeczności w aktywności klasowe i szkolne, biorą udział w ogólnopolskich wydarzeniach „Tydzień dla zdrowia”, „Festiwal dla zdrowia”.

Program oparliśmy na 5 filarach zdrowia:





Jak wspierać nasze dzieci w zdrowym podejściu do zdrowia?

Jak pomagać im budować dobre, zdrowe nawyki?

Jak im w tym towarzyszyć?

Po pierwsze: w obecnych czasach nie wychowujemy dzieci do życia w świecie, który znamy. Wychowujemy je do życia w świecie, którego nie znamy.

Po drugie: często nie jesteśmy przewodnikami w tym świecie. Jesteśmy równie zagubieni jak dzieci. Różnica jest taka, że to my udajemy, że wiemy.

Po trzecie: nie zawsze chodzi o to, żeby wiedzieć. O wiele cenniejsze jest, żeby być w tym razem – uważnie i prawdziwie.

**Dzieci nie potrzebują od nas mapy świata.
Potrzebują dorosłego, który odważy się
iść obok, krok po kroku.**

Idziemy?



Po pierwsze: żyjemy w infodemii

Lęk dorosłych nie bierze się znikąd. Żyjemy w czasach infodemii – zalewu informacji, który zamiast pomagać, coraz częściej paraliżuje. W obszarze zdrowia dociera do nas wszystko naraz: zalecenia, ostrzeżenia, trendy, mody, sprzeczne narracje. Jedz to. Nie jedz tego. Ruszaj się więcej. Odpoczywaj. Ogranicz ekrany. Ucz się online. Dbaj o odporność. I uważaj, bo coś przegapisz.

Wyobraźmy sobie zwykły poranek dorosłego. Budzik. Pośpiech. Scrollowanie telefonu przy pierwszej kawie. Nagłówki: „Pięć błędów, które niszczą zdrowie twojego dziecka”, „Co musisz robić, żeby nie wychować chorego nastolatka?”, „Eksperci alarmują”. Zanim zdążymy się obudzić, już wiemy, że robimy za mało. Że powinniśmy bardziej. Lepiej. Inaczej.

W świecie infodemii dorośli codziennie zderzają się z:

- nadmiarem sprzecznych informacji,
- presją bycia „idealnym rodzicem”,
- lękiem przed popełnieniem błędu,
- poczuciem, że robią za mało – niezależnie od wysiłku,
- zmęczeniem decyzyjnym i emocjonalnym.

Do tego dochodzi technologia, która wnika w codzienność dzieci szybciej, niż

Infodemia – co robi z dorosłym?



dorośli mogą ją zrozumieć. Algorytmy, które walczą o uwagę. Rynek, który bardzo sprawnie uczy nawyków – także tych niezdrowych. W takim świecie trudno zachować spokój.

**Zdrowie przestaje być czymś,
co się przeżywa.
Staje się projektem
do zarządzania.**



Lęk jest zrozumiały, ale łatwo zamienić go w presję, a presja rzadko sprzyja zdrowiu. Zaczynamy udawać, że wiemy dokładnie, jak wychować dziecko, by dbało o zdrowie w świecie, który sam wymyka się prostym odpowiedziom. Zacznijmy więc po prostu od przyznania się: „To jest trudne!”.

Po drugie: mapa jest w nas

Czy mamy dziś swoje autorytety – ludzi, idee, wartości, na których naprawdę się opieramy? Czy raczej skaczemy od jednej porady do drugiej, od jednego eksperta do kolejnego, gubiąc po drodze własny kompas?



Wielu rodziców i nauczycieli nosi w sobie ogromne poczucie odpowiedzialności – i jednocześnie ogromne poczucie niewystarczalności. Bo jak być przewodnikiem, kiedy samemu nie ma się mapy?

Często próbujemy więc grać rolę osoby, która „ogarnia”. Mówimy dzieciom o zdrowych wyborach, a zarazem nie mamy przestrzeni, żeby przyjrzeć się własnym. Tyle że dzieci bardzo szybko dostrzegają niespójność między tym, co mówimy, a tym, jak sami funkcjonujemy. Widzą nasze zmęczenie, napięcie, uciekanie w ekran, jedzenie w pośpiechu, brak uważności na własne granice. Widzą, że dorośli też nie jest odporny. Wtedy przestają wierzyć w słowa.

Dla wielu dorosłych przyznanie się do niewiedzy to zamach na obraz samego/ samej siebie. Bo kultura, w której żyjemy, premiuje „ogarnięcie”, skuteczność, szybkie decyzje. Rodzic i nauczyciel mają wiedzieć i trzymać ster. Niewiedza bywa odczytywana jako słabość, brak kompetencji, porażka wychowawcza. A przecież w świecie, który zmienia się szybciej niż jakikolwiek podręcznik, niewiedza nie jest deficytem – stanowi raczej punkt wyjścia do wspólnego szukania. Problem zaczyna się wtedy, gdy ze wstydu przed niewiedzą zamykamy się za murem „pseudowiedzy” i „pseudoautorytetu”.

Udawanie przewodnika nie daje poczucia bezpieczeństwa. Zamiast tego tworzy dystans, w którym nie ma miejsca na „bezpieczną niepewność”, na pytania i wątpliwości. A przecież to właśnie one są dziś najbardziej potrzebne.

Niewiedza i niepewność nie oznaczają, że mapa zniknęła! Ona wciąż w nas jest – tylko rzadko po nią sięgamy. Objawia się w chwilach, gdy pozwalamy sobie zwolnić:

Objawia się w chwilach, gdy pozwalamy sobie zwolnić:

- zanurzamy się w czytaniu, bieganiu, gotowaniu, malowaniu, majsterkowaniu, muzyce;
- idziemy do lasu, patrzymy w niebo, siedzimy w ciszy nad wodą;
- rozmawiamy z kimś bliskim bez pośpiechu, bez celu, dla czystej przyjemności.

W tych momentach wraca do nas kontakt z ciałem, oddechem, emocjami. Wraca uważność. Wraca poczucie bycia tu i teraz.

To są przebliski samoświadomości, które każdy z nas zna. Tyle że rzadko uznajemy je za coś ważnego. Traktujemy je jak luksus, nagrodę po „prawdziwych obowiązkach”, chwilową ucieczkę od codzienności. A przecież to właśnie wtedy uczymy się, czym jest równowaga, regeneracja, autentyczność. To one są naszym najbardziej wiarygodnym doświadczeniem zdrowia. I to z nich możemy czerpać, gdy towarzyszymy dzieciom.

Być może więc nie chodzi o to, by szukać mapy na zewnątrz, ale by przypomnieć sobie drogę, którą sami już wielokrotnie przeszliśmy – w chwilach zachwytu, spokoju, obecności. I odważyć się zaprosić dzieci do tej samej podróży.

Po trzecie: nie wiedzieć i nie uciekać

Największą zmianą, jaką możemy dziś zaproponować dzieciom, nie jest nowa wiedza, tylko nowa postawa. Zgoda na to, że nie wiemy wszystkiego – i że nie musimy wiedzieć. Zgoda na bycie w procesie. Przejście z kontroli na obecność, z instrukcji na relację, z „muszę nauczyć” na „chcę zobaczyć”.

Iść obok to znaczy zacząć od siebie. Od zauważenia własnych lęków, nawyków, napięć. Od uczciwego spojrzenia na to, jak sami dbamy o zdrowie – nie w teorii, ale w codzienności. To właśnie nasza samoświadomość staje się dla dziecka najważniejszym komunikatem. Bo jak inaczej dać dzieciom coś, czego sami sobie nie dajemy?

**Jacy więc jesteśmy w domu,
kiedy widzi nas dziecko?
Czy mamy swoje małe codzienne
rytuały bliskości?**



„Iść ze sobą” w codzienności nie oznacza wielkich zmian ani perfekcji. Możesz zacząć od drobnych gestów, które przypominają: jestem tu, jestem obecny i dbam o siebie:

- daj sobie rano kilka minut oddechu przy otwartym oknie,
- włącz ulubioną muzykę podczas gotowania albo sprzątanía,
- zapisz jedną myśl w notatniku wieczorem zamiast scrollowania telefonu,
- wypij ulubioną kawę lub herbatę w pełnej uwadze, obserwując zapach, smak i rytuał.

I co najważniejsze: nie traktuj tych wskazówek jako kolejnej listy zadań do wykonania, którą przeczytałaś(-aś) w eksperckim artykule. Szukaj własnej drogi do dobrostanu: Co widzisz? Co czujesz? Czego potrzebujesz?

To drobne momenty tworzą fundament obecności, pokazują dzieciom i nam samym, że nasze ciało, emocje i potrzeby są ważne. To dzięki nim możemy naprawdę iść obok dziecka – nie z mapą w ręku, ale ze świadomością, że jesteśmy razem, tu i teraz.

Zdrowie nie jest więc instrukcją do wdrożenia. Jest doświadczeniem, które buduje się w codziennych sytuacjach. Zdrowe nawyki rodzą się ze wspólnych posiłków, rozmów, obserwowania, jak dorosły odpoczywa, jak reaguje na stres, jak słucha własnego ciała. Zdrowie przestaje być wtedy projektem do wykonania, a zaczyna być czymś, co wydarza się w relacji.

Co to znaczy dzielić się uważną obecnością z dzieckiem?

Dla rodziców uważa obecność to m.in.:

- wspólne śniadanie zamiast porannej odprawy,
- chwila ciszy przed wyjściem z domu,
- zauważenie zmęczenia dziecka,
- zgoda na gorszy dzień,
- rozmowa w drodze do szkoły,
- wspólne milczenie.

Dla nauczycieli uważa obecność może wyglądać tak:

- minuta ciszy lub oddechu na początku lekcji,
- krótkie sprawdzenie nastroju klasy,
- zauważenie ucznia w kryzysie,
- pozwolenie na chwilę zatrzymania,
- rozmowa na przerwie,
- normalizacja zmęczenia.

Te niepozorne momenty uczą dzieci więcej o zdrowiu niż najlepsze wykłady.

W praktyce: spójrzmy na sen

W praktyce „iść obok” bardzo często oznacza poruszanie się między tym, co uniwersalne, a tym, co indywidualne. Bo w zdrowiu istnieją rzeczy, które służą każdemu: sen, ruch, relacje, regularność, odpoczynek. I jednocześnie – nie ma dwóch takich samych dzieci, ciał, temperamentów, rytmów biologicznych. To napięcie widać szczególnie w kontekście snu.

Choć badania dają nam coraz więcej odpowiedzi, sen wciąż pozostaje obszarem, w którym uniwersalne zalecenia spotykają się z ogromną indywidualnością. Wiemy, że większość ludzi potrzebuje co najmniej siedmiu godzin snu. Wiemy, że zasypianiu sprzyjają ciemność, chłód i wyciszenie. Wiemy, że światło dzienne po przebudzeniu reguluje rytm dobowy. Przy czym jedni najlepiej funkcjonują po siedmiu godzinach, inni – po ośmiu i pół. Jedni zasypiają szybko, inni potrzebują długiego wyhamowania. Jednych pobudza nawet poranna kawa, inni mogą wypić ją wieczorem i zasnąć bez problemu.

U dzieci i nastolatków sytuacja jeszcze bardziej się komplikuje. Wiemy, że młodzi ludzie potrzebują więcej snu niż dorośli. Wiemy też, że biologiczny rytm dojrzewającego mózgu przesunął moment zasypiania i porannego rozruchu. Dla wielu dzieci pobudka o 6:30 jest tym, czym dla dorosłego byłoby codzienne

wstawanie o 3:30. Mimo to system szkolny często wymaga funkcjonowania w godzinach, które dla nastolatka są biologicznym środkiem nocy. I tak do biologicznych uwarunkowań (tych uniwersalnych i tych indywidualnych) dochodzą bolesne wymagania rzeczywistości. Często różne od potrzeb i rytmu naszych ciał.

Z biologii dorastającego dziecka wynika, że sen to nie tylko „ile godzin”, ale cały rytm i jakość odpoczynku. Oto, co warto wiedzieć:

Cecha	Uniwersalna (dla wszystkich)	Osobnicza (zależy od osoby)
Liczba godzin	Minimum 7 h dla zdrowia długofalowego (u dorosłych – ok. 7 h, u dzieci i nastolatków – więcej)	Dokładna liczba (7 h vs 8,5 h)
Godzina pobudki	Potrzeba światła słonecznego po wstaniu	Preferowana godzina (6:00 vs 10:00)
Warunki	Ciemność i chłód	Twardość materaca, ciężar kołdry
Biologia	Spadek temperatury ciała przed snem	Tempo metabolizowania kofeiny i kolacji

Jak się w tym wszystkim połąpać? Najkorzystniej przyswoić sobie jedną bardzo ważną rzecz: wiedza jest punktem wyjścia, nie metą. Świadome kierowanie swoimi wyborami zdrowotnymi to nie sztywne wdrażanie rekomendacji, lecz mądre sprawdzanie, co działa w naszym domu, w naszym rytmie, w przypadku naszego dziecka. Jesteśmy zanurzeni w zaleceniach, poradnikach i dobrych radach, ale realne życie rzadko pozwala je wdrożyć w idealnej formie. Dlatego zamiast kolejnej listy „co trzeba” bardziej potrzebujemy pytań:

**Co działa w naszej rodzinie?
Co wspiera to konkretne dziecko?
Co jest realne tu i teraz?**



Bo za porannymi konfliktami o budzik często nie stoją lenistwo ani zła wola, lecz zmęczony układ nerwowy i biologia, która nie negocjuje. Nastolatek, który zasypia późno i nie jest w stanie rano wstać, nie buntuje się przeciwko dorosłym – jego mózg funkcjonuje w innym rytmie. A dorosły, który z frustracją próbuje postawić go na nogi, również nie jest przeciwnikiem – jest kimś, kto próbuje pogodzić wymagania systemu, obowiązki zawodowe i troskę o dziecko. W tym napięciu łatwo o wzajemne niezrozumienie, złość i poczucie bezradności.

Tymczasem właśnie tu pojawia się przestrzeń na to, by „iść obok”. Nie po to, by wszystko uprościć, ale by nazwać trudność, zobaczyć ograniczenia i wspólnie szukać realnych rozwiązań. Czasem będzie to zmiana porannych rytuałów. Czasem rozmowa z wychowawcą. Czasem decyzja o odpuszczeniu. A czasem po prostu przyznanie: „To nie jest łatwe – ani dla Ciebie, ani dla mnie”. Tak rodzi się zaufanie. I dopiero na nim można budować zdrowe nawyki, które mają szansę przetrwać dłużej niż kilka dni.



**Zdrowe nawyki nie rodzą się z presji.
Rodzą się z poczucia sensu,
wpływu i sprawczości.**

Program „Żyję zdrowo”

Właśnie na takim podejściu opiera się **program „Żyję zdrowo”** – nie na gotowych receptach, lecz na łączeniu rzetelnej wiedzy z refleksją, codziennej praktyki z uważnością, indywidualnych doświadczeń z rozmową i współpracą w klasie, w domu, w społeczności. To propozycja dla nauczycieli, wychowawców i rodziców, którzy nie chcą tylko „realizować tematów”, ale którym zależy na tym, by naprawdę wspierać dzieci w budowaniu relacji ze zdrowiem – fizycznym, psychicznym i społecznym.

Program daje konkretne scenariusze zajęć, pomysły na rozmowy, ćwiczenia, projekty i działania, które pomagają dzieciom i młodzieży lepiej rozumieć siebie, swoje ciało, emocje i potrzeby. Pokazuje, jak rozmawiać o zdrowiu bez straszenia, moralizowania i presji. Jak budować sprawczość zamiast podporządkowania. Jak tworzyć przestrzeń do krytycznego myślenia, zadawania pytań i szukania własnych rozwiązań. To nie jest zbiór „jedynie słusznych zaleceń”, ale zaproszenie do procesu: sprawdzania, testowania, uczenia się na błędach i stopniowego budowania nawyków, które mają sens w realnym życiu.

Jeśli chcesz zobaczyć, jak może wyglądać edukacja zdrowotna, która naprawdę wzmacnia, a nie dokłada kolejnych obowiązków – zajrzyj na stronę programu. Być może znajdziesz tam inspiracje, które odmienią nie tylko szkolne lekcje, ale też codzienne rozmowy z dziećmi.

Na koniec

Jeśli podczas czytania tego tekstu poczułaś(-leś) dyskomfort, opór albo potrzebę zatrzymania się – to dobry znak. To właśnie jest samoświadomość w działaniu: moment, w którym zamiast szukać szybkich odpowiedzi, zaczynamy uważnie patrzeć, słuchać i dociekać.

Właśnie od takiego momentu zaczyna się zdrowie rozumiane głębiej: nie jako zestaw zaleceń, ale jako relacja, proces i wybór. To tutaj zaczyna się prawdziwe towarzyszenie dziecku w zdrowiu.

Jeśli chcesz pójść dalej tą drogą, posłuchaj rozmowy, z której wyrósł ten tekst. To nie jest wykład ani lista zaleceń, ale żywa opowieść o tym, jak odnaleźć się w świecie sprzecznych informacji, biologicznych ograniczeń i codziennych wyzwań. O lęku, który noszą dorośli. O zmęczeniu, które noszą dzieci. I o tym, co się zmienia, gdy zamiast kontrolować, zaczynamy naprawdę słuchać. Podcast pozwala zajrzeć głębiej w to, co zostało tu jedynie zarysowane, i poszerza perspektywę o kolejne głosy, wątpliwości i doświadczenia.

Podcast ZDROWIE NA PIĄTKĘ:



A potem – sięgnij po kolejne podcasty, w których znajdziesz nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim przestrzeń do refleksji, wątpliwości i własnych odkryć.

Powodzenia!

ZDROWY PROGRAM EDUKACYJNY DLA TWOJEGO DZIECKA?

TO MY!

Zachęć szkołę do zapisania się,
przekaż link i kontakt do nas.

Więcej informacji i zapisy:

wzmacniajodpornosc.ceo.org.pl

Kontakt: zyjezdrowo@ceo.org.pl



**ŻYJĘ
ZDROWO**



Minister
Edukacji



ORLEN
FUNDACJA

ceo

CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Program edukacyjny **Fundacji ORLEN** realizowany we współpracy
z **Centrum Edukacji Obywatelskiej** pod honorowym patronatem **Minister Edukacji**