

ANNA CHMIEL  
PSYCHOLOG SZKOLNY



# OBSZARY

1

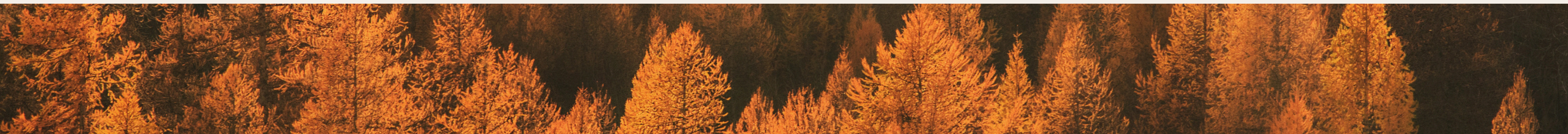
ŻYWIENIE

2

EKRANY

3

RELACJE



# JEDZENIE - CO ROBIĆ?

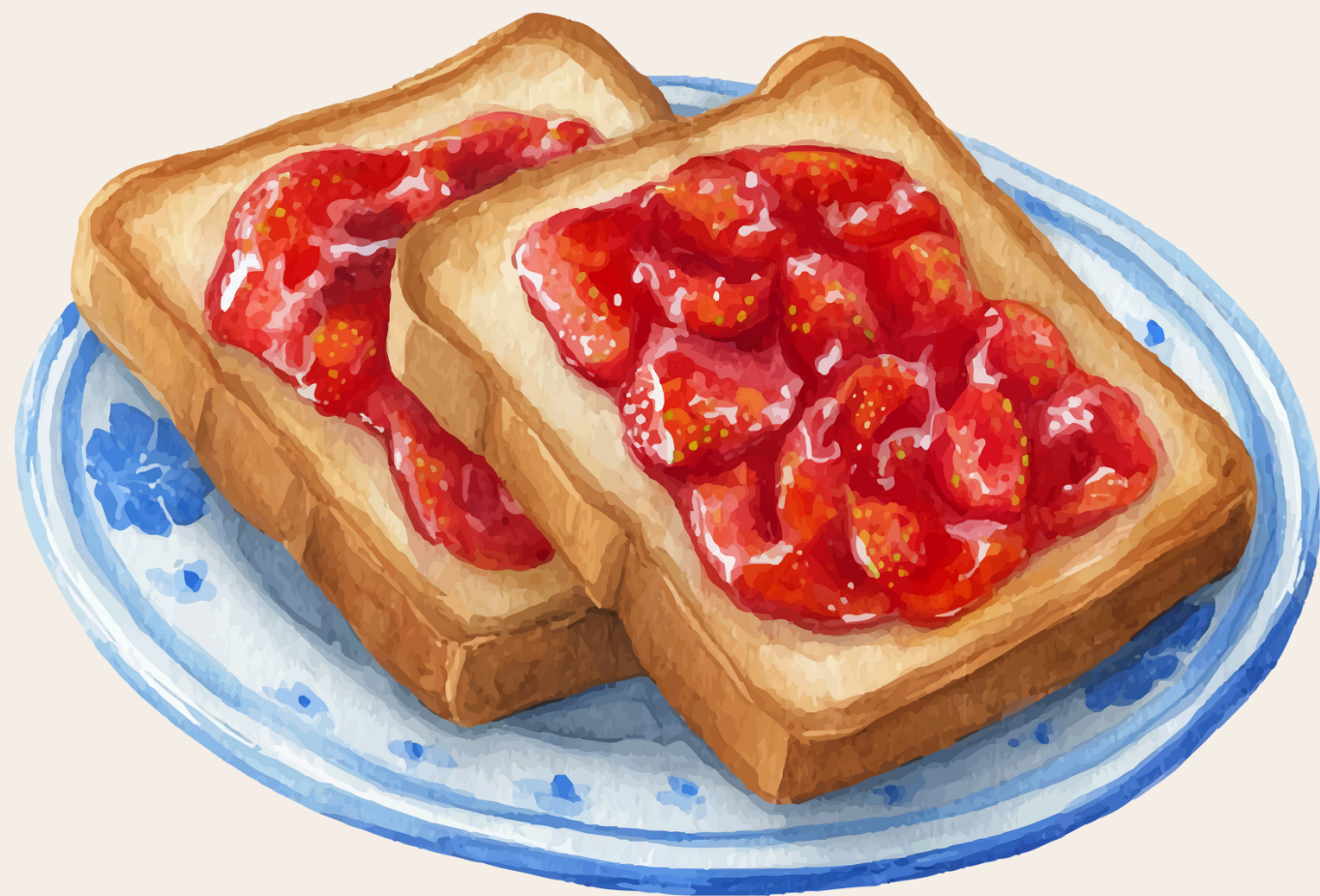
- W domu śniadanie, w przedszkolu/szkole drugie śniadanie.
- Pierwszy posiłek wyznacza rozkład energii na resztę dnia.
- Ważną częścią diety powinno być białko, warzywa, owoce, zdrowe tłuszcze, oprócz węglowodanów.
- Dodawaj orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika, masła orzechowe, sery, rośliny strączkowe, (fasola, soczewica, ciecierzycyca), oliwę z oliwek, awokado, jajka.



# JEDZENIE - CO ROBIĆ?

- Unikaj żywności wysoko przetworzonej z długą datą ważności np. chipsy, dania gotowe, fast-foody, 7Days itd.
- Nie używaj słodyczy jako nagrody, na zachętę ani na pocieszenie.
- Jedz razem z dzieckiem, w atmosferze spokoju, bez pośpiechu. Dzieci uczą się przez obserwację.
- Zachęcaj, ale nie zmuszaj dziecka do jedzenia.
- Kubki smakowe można wytrenować.
- Oferuj dziecku różnorodne potrawy nawet, gdy początkowo czegoś odmawia.





+



VS



+



CO DO PICIA?



# JEDZENIE – DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

Profilaktyka otyłości,  
cukrzycy, chorób  
sercowo-  
naczyniowych.

Lepsza koncentracja  
uwagi, zdolność nauki  
i spokój.

Lepsza zdolność  
regulacji własnych  
emocji.

Nawyki nabyte w  
dzieciństwie  
wyposażają  
dziecko na całe  
życie.



# EKRANY - DLACZEGO TO PROBLEM?



Opóźniony rozwój  
mowy,  
intelektualny i  
społeczny.

Problemy z  
koncentracją uwagi  
i nadpobudliwość.

Problemy  
emocjonalne -  
dziecko uczy się  
odcinać od własnych  
przeżyć i uciekać w  
świat wirtualny.

Problemy ze snem.  
Otyłość  
Uzależnienie  
Styczność ze szkodliwymi  
treściami/relacjami.

# EKRANY - CO ROBIĆ?

- Pamiętaj, dzieci uczą się przez obserwację - zwróć uwagę na swoją relację z telefonem/telewizorem.
- Nie używaj ekranu jako nagrody, na zachętę np. do jedzenia, ani na pocieszenie.
- Sadzanie dziecka przed ekranem może się wydawać “pomagać” w trudnych sytuacjach, ale tak naprawdę szkodzi dziecku.
- Co najmniej godzinę przed snem wyłącz wszystkie ekrany w domu, aby wesprzeć zdrowy sen.
- Jeżeli wprowadzasz ekran w życie dziecka, wybierz edukacyjne, rozwijające treści i wspólne aktywności.
- Ustal jasne granice.
- Przestrzegaj granic wiekowych obowiązujących na portalach. Media społecznościowe od 13 r.ż.

# RELACJE

- Modeluj w domu takie relacje, jakie chciał(a)byś, żeby budowało ono z innymi.
- W razie doświadczania przemocy rówieśniczej: nazwij problem, działaj wspólnie z dzieckiem, nie umacniaj w dziecku roli ofiary, w razie potrzeby poproś o pomoc.
- Problem/trudność/konflikt? Wyjaśnij, napraw, zamknij temat, idź dalej.
- W razie konfliktów, pozwól dziecku brać czynny udział w ich rozwiązaniu - nie wyręczaj w tym dziecka!
- Wzmacniaj w dziecku pozytywny obraz siebie, pewność siebie, postawę sprawczą, asertywność.
- Pomóż dziecku ufać innym i światu. Mów dobrze o innych ludziach przy dziecku.
- Pamiętaj, każda relacja ma dwie strony.

O CO RÓWNIEŻ  
WARTO ZADBAĆ?

RUCH



# MOJE GODZINY PRACY:

- Środa: 8:00 – 16:00
- Czwartek: 8:00 – 11:00

Kontakt najlepiej przez Dziennik

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ