

PRZEWODNICZĄCA
KOMITETU
NAUKOWEGO

Jolanta Kujawa

Prof. dr hab. n. med.

Data

20 maja 2025 r.

Znak sprawy

Uchwała nr 6/2025

Wspólne stanowisko Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN, Komitetu Zdrowia Publicznego PAN oraz Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN z dnia 20 maja 2025 r.

„Piątka dla poprawy stylu życia dzieci i młodzieży”

AKTYWNI DZISIAJ – ZDROWI W PRZYSZŁOŚCI

Alarmujące raporty naukowe na temat stanu zdrowia dzieci i młodzieży, epidemii otyłości i nadwagi, spadku aktywności fizycznej i niepokojąco niskich kompetencji ruchowych oraz wzrostu częstości występowania zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży w Polsce budzą głęboki niepokój i skłaniają do wezwania o podjęcie pilnych działań systemowych.

W trosce o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne dzieci i młodzieży, opierając się na aktualnej wiedzy naukowej, ekspertyzach badaczy i praktyków oraz szerokim dialogu środowiskowym, przedstawiamy rekomendacje zawarte w koncepcji **„Piątka dla poprawy stylu życia dzieci i młodzieży”**.

Podstawą proponowanych działań są wartości: celowość, jakość, innowacyjność, ciągłość i powszechność, które wspólnie tworzą spójną strategię na rzecz budowania trwałych nawyków zdrowego stylu życia.

Przewodniczący
Komitetu

Jolanta.Kujawa@pan.pl

Sekretarz Komitetu

Gabriela.Figas@pan.pl

Celem rekomendacji jest tworzenie warunków sprzyjających aktywności fizycznej i prawidłowemu odżywianiu dzieci i młodzieży, z uwzględnieniem uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, wspieranie rozwoju ich kompetencji ruchowych oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych, społecznych i świadomego podejścia do zdrowia – z troską o ich dobrostan na każdym etapie życia.

1. Kompleksowa poprawa stylu życia

- Promowanie zdrowego odżywiania.
- Zwiększanie poziomu codziennej prozdrowotnej aktywności fizycznej.
- Ograniczanie czasu ekranowego.
- Poprawa jakości i optymalizacja czasu snu
- Profilaktyka zaburzeń zdrowia psychicznego

2. Edukacja i profilaktyka w ujęciu systemowym

- Regularne monitorowanie stanu zdrowia i stylu życia dzieci i młodzieży z uwzględnieniem wsparcia psychologicznego.
- Opracowanie i wdrażanie programów edukacyjno-profilaktycznych obejmujących wszystkie kluczowe elementy stylu życia, w tym zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych oraz przeciwdziałanie agresji i przemocy wśród uczniów
- Angażowanie i integrowanie całego środowiska wychowawczego z uwzględnieniem rodziny, opiekunów, szkoły i grup rówieśniczych.

3. Poprawa sposobu żywienia

- Zwiększenie spożycia warzyw, owoców, ryb, mleka i nieśłodzonych produktów mlecznych.
- Ograniczenie spożycia żywności wysokoprzetworzonej, słodczy, słonych przekąsek i słodzonych napojów.
- Promowanie właściwego nawodnienia i wyboru wody.

4. Zwiększenie aktywności fizycznej w czasie wolnym

- Rozwijanie kompetencji ruchowych.
- Opracowanie i wdrożenie atrakcyjnych i różnorodnych form aktywności fizycznej.
- Uwzględnianie indywidualnych zainteresowań, możliwości i potrzeb uczniów dotyczących aktywności fizycznej w formie pozalekcyjnej i pozaszkolnej.
- Zwiększanie dostępności do bezpłatnych i lokalnych zajęć sportowych.

5. Wzmacnianie sprawności i wydolności fizycznej

- Wdrażanie programów zwiększających sprawność i wydolność krążeniowo-oddechową.
- Wykorzystanie nowoczesnych technologii i metod diagnostycznych.
- Szkolenie nauczycieli w zakresie diagnozy, monitorowania i ewaluacji postępów uczniów.
- Regularne monitorowanie i ewaluowanie efektów działań z wykorzystaniem sprawdzonych testów.

Uchwała, w sprawie powyższego stanowiska KRKFIS PAN, wyraża poglądy Komitetu Naukowego Polskiej Akademii Nauk i nie powinna być utożsamiana ze stanowiskiem Polskiej Akademii Nauk.

Uchwała została podjęta jednomyślnie w głosowaniu jawnym, w którym wzięło udział 31 Członków Komitetu. Oddano 31 ważnych głosów:

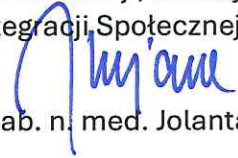
31 głosów „za”

0 głosów „przeciw”

0 głosów „wstrzymuję się”

Z poważaniem

PRZEWODNICZĄCA
Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej
i Integracji Społecznej PAN


Prof. dr hab. n. med. Jolanta Kujawa