



Komitetu Rehabilitacji,
Kultury Fizycznej
i Integracji Społecznej



Komitet
Zdrowia
Publicznego



Komitet
Nauki o Żywieniu
Człowieka



AKTYWNI DZISIAJ – ZDROWI W PRZYSZŁOŚCI

PIĄTKA DLA POPRAWY STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

W trosce o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne dzieci i młodzieży, opierając się na aktualnej wiedzy naukowej, ekspertyzach naukowców 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.

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 codziennej prozdrowotnej aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, higieny snu, ograniczenia czasu ekranowego i profilaktyki zaburzeń zdrowia psychicznego.



2. EDUKACJA I PROFILAKTYKA W UJĘCIU SYSTEMOWYM

Tworzenie zintegrowanych programów zdrowotnych i edukacyjnych z udziałem rodziny, szkoły i środowiska lokalnego, opartych na regularnym monitoringu i wsparciu psychologicznym.



3. POPRAWA SPOSOBU ŻYWIENIA

Zwiększenie spożycia produktów prozdrowotnych, ograniczenie żywności wysokoprzetworzonej, słodczy, słonych przekąsek i słodzonych napojów oraz promowanie właściwego nawodnienia i wyboru wody.



4. ZWIĘKSZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CZASIE WOLNYM

Wdrażanie dostępnych, różnorodnych form ruchu rozwijających kompetencje ruchowe i zdolności motoryczne.



5. WZMACNIANIE SPRAWNOŚCI I WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ

Promowanie i wdrażanie atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży programów zwiększających kondycję fizyczną, opartych na nowoczesnych metodach diagnostyki i ewaluacji postępów.

krkfis.pan.pl/app/uploads/2025/05/Rekomendacje.pdf

