

**PRZEWODNICZĄCA
KOMITETU
NAUKOWEGO**

Jadwiga Hamułka

Prof. dr hab.

Data

Warszawa
20 maja 2025 r.

Znak sprawy

L.dz. KNoŻCz-V-1/2025

**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.

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.

Przewodnicząca
Komitetu

Jadwiga.Hamułka@pan.pl

Sekretarz Komitetu

Monika.Zielinska-
Pukos@pan.pl

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 niesłodzonych 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 KNoŻCz 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 32 Członków Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka. Oddano 32 ważnych głosów, na 33 uprawnionych do głosowania:

32 głosów „za”

0 głosów „przeciw”

0 głosów „wstrzymuję się”

PRZEWODNICZĄCA

Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN

Prof. dr hab. Jadwiga Hamułka