



#ŻyjDobrze



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

DBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ SWOJEGO DZIECKA

Wysiłek fizyczny ma duże znaczenie dla rozwoju fizycznego, umysłowego i emocjonalnego dziecka. Dziecko w młodszym wieku szkolnym ma bardzo duże zapotrzebowanie na aktywność fizyczną i czerpie z niej radość i przyjemność.

Warto to wykorzystać!

Chwal za podejmowanie takiej aktywności, pozwalaj dziecku współdecydować, jaki rodzaj wysiłku wybrać.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

CHCESZ CZY NIE, JESTEŚ WZOREM DLA SWOJEGO DZIECKA

Rodzic zawsze będzie wzorem dla swojego dziecka, dlatego ... zamiast siedzieć przy komputerze, pokaż jak jeździć na rowerze.

Jeśli chcesz, aby dziecko spędzało aktywnie czas wolny i angażowało się w sport, sam prowadź aktywny tryb życia, najlepiej całą rodziną.

Wykupcie karnet rodzinny na pływalnię, organizujcie wycieczki rowerowe, eksplorujcie lokalne tereny rekreacyjne.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

SZUKAJ KONKURENCJI DLA SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA

Warto ukazywać różnorodność form spędzania wolnego czasu, komputer to przecież atrakcyjna konkurencja!

Spacery do parku mogą się znudzić, ale już park linowy albo spacer w koronach drzew będzie ciekawym wyzwaniem. Basen zawsze jest mile widziany przez dzieci, choć park wodny czy kajaki mogą być dodatkową zachętą.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





#ŻyjDobrze

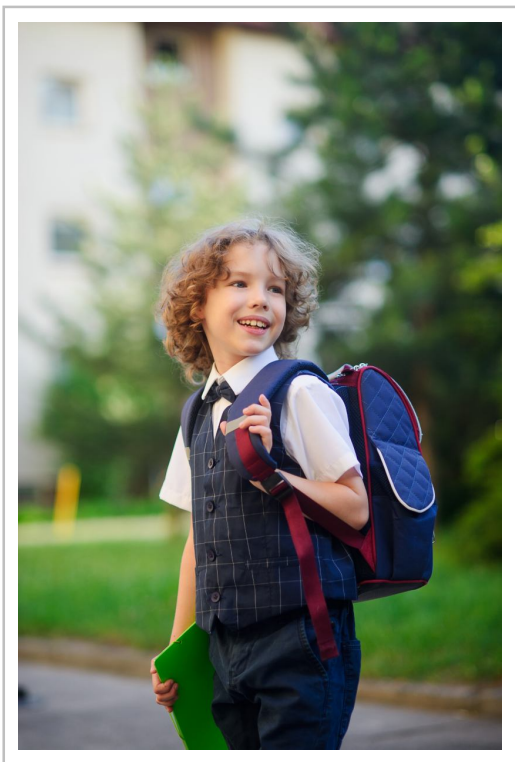


Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

KRĘGOSŁUP – INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ

Ten etap rozwojowy ma duże znaczenie w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, dlatego konieczne jest stosowanie profilaktyki wad postawy w szkole i w domu. Na co trzeba zwracać uwagę: na postawę podczas siedzenia, niegarbienie się, odpowiedni dobór plecaka szkolnego, odpowiedni dobór ławki szkolnej i biurka oraz krzesła.

Pamiętajmy również, że w tym wieku czas korzystania z urządzeń ekranowych nie powinien przekraczać 120 min. dziennie.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

DOBIERZ AKTYWNOŚĆ DO ZAINTERESOWAŃ DZIECKA. PAMIĘTAJ, KAŻDY RUCH JEST WAŻNY

Znajdź aktywność, która sprawia mu przyjemność. Dzięki temu polubi taką formę spędzania wolnego czasu i uzna, że jest naturalnym elementem codziennego życia. Wśród dyscyplin sportowych na pewno również znajdzie się taka, którą polubi nasza pociecha.

Jeśli nie lubi gier zespołowych, proponuj inne formy: pływanie, tenis, rolki (zimną łyżwy), hulajnoga, rower, taniec, ścianki wspinaczkowe czy jazda konna.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ZABAWA TO FAJNA SPRAWA

Obok wspólnych, rodzinnych aktywności, staraj się organizować wyjścia z rówieśnikami.

Zabawa połączona z wysiłkiem fizycznym to naturalna aktywność dziecka. To właśnie place zabaw są terenem, gdzie może próbować swoich sił, ćwiczyć równowagę, pokonywać nowe wyzwania!



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





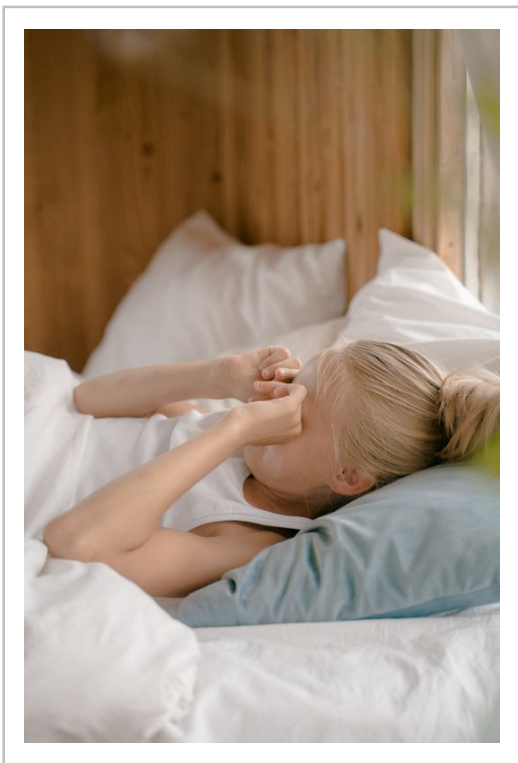
#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

RECEPTA NA DOBRY SEN

Regularny wysiłek fizyczny ułatwia szybsze zasypianie i poprawia jakość snu. Dziecko będzie wypoczęte, sen poprawi jego koncentrację i pamięć, a nauka będzie przychodziła z większą łatwością.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

WYSIŁEK FIZYCZNY DLA ZDROWIA

Zapewniając dziecku odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego, wpłyniemy na prawidłowy rozwój jego układu mięśniowo-szkieletowego, krążenia, oddechowego i nerwowego.

Zapobiegniemy nadwadze, a w przyszłości miażdżycy i osteoporozie i wspomozemy leczenie cukrzycy, astmy oskrzelowej czy zaburzeń układu ruchu.



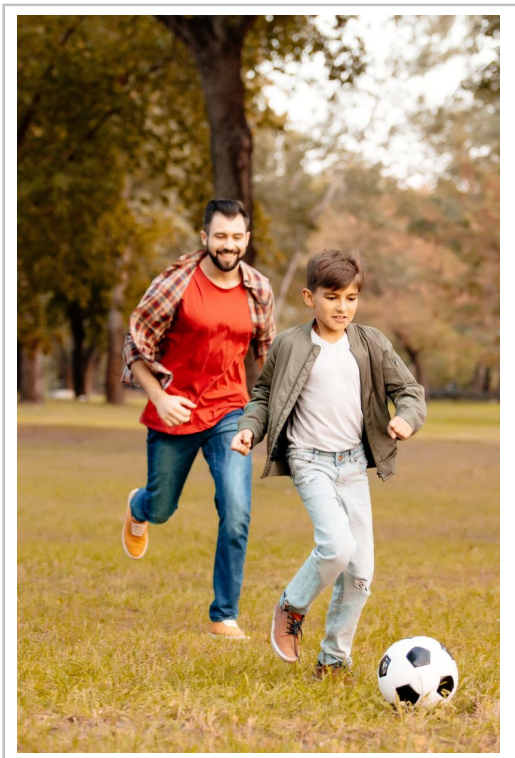
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



CODZIENNIE BUDUJEMY ODPORNOŚĆ

Systematyczny wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności, wraz z odpowiednią dietą i prowadzeniem higienicznego trybu życia, pozytywnie wpływa na nasz układ immunologiczny.

Poprzez codzienną aktywność fizyczną, np. spacer, zwiększamy odporność na wirusy i bakterie, zmniejszając tym samym ryzyko infekcji.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA