



## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### ZDROWE INWESTYCJE – RODZICE NA START

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

Rola nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz wydrukowaniu i przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych. Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”. Nauczyciel powinien również zachęcić rodziców do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących materiałów:

- Artykułów dostępnych na stronie [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl):
  - „O potrzebie aktywności fizycznej w rodzinie” Tadeusz Staniszewski, adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/rodzinna-aktywno-fizyczna/o-potrzebie-aktywnosci-fizycznej-w-rodzinie](http://www.aktywniepozdrowie.pl/rodzinna-aktywno-fizyczna/o-potrzebie-aktywnosci-fizycznej-w-rodzinie)
  - „Dobry przykład - fundament wychowania” Jolanta Derbich, adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/dobry-przyklad-fundament-wychowania](http://www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/dobry-przyklad-fundament-wychowania)
  - „Wspierać i zachęcać, a nie hamować” Jolanta Derbich, adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/wspiera-i-zachca-a-nie-hamowa](http://www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/wspiera-i-zachca-a-nie-hamowa)
  - „Wychowanie fizyczne - ważna lekcja” Jolanta Derbich, adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/wychowanie-fizyczne-wana-lekcja](http://www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/wychowanie-fizyczne-wana-lekcja)
  - „Każdy może być olimpijczykiem” Jolanta Derbich, adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/kady-moe-by-olimpijczykiem](http://www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-by-aktywnym/kady-moe-by-olimpijczykiem)
- Materiałów pomocniczych:
  - Tekst „Zdrowe inwestycje – Rodzice na start”
  - Ulotka „Zdrowe inwestycje – Rodzice na start”

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel powinien przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. ulotkę „Zdrowe inwestycje – Rodzice na start”.

Ulotka z Materiałów do pobrania stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.



## MATERIAŁY POMOCNICZE

### ZDROWE INWESTYCJE – RODZICE NA START

#### Tekst „Zdrowe inwestycje – rodzice na start”

**Zaledwie 10–20% dorosłych Polaków regularnie uprawia sport – czy należysz do tej chlubnej, tak nielicznej grupy? Jeśli tak, mobilizuj innych do zajęć ruchowych. Jeśli nie – teraz jest dobry czas, by swoim działaniem „poprawić” statystykę, ale przede wszystkim... zainwestować w zdrowie – swoje i swojego dziecka.**

W ramach międzynarodowego projektu *Bridging East-West Health Gap* naukowcy badali aktywność fizyczną mieszkańców sześciu europejskich krajów: Finlandii, Rosji, Hiszpanii, Węgier, Polski i Niemiec. Wyniki pokazały ogromne zróżnicowanie dotyczące aktywności fizycznej, przy czym najgorzej wypadli Polacy i Węgrzy. Okazuje się, że aż 79,2% naszego społeczeństwa prowadzi bierny tryb życia! Jakże zatem wzorce przekazujemy swoim dzieciom?

#### **Rodzic na GÓRZE**

Dom rodzinny to dla dziecka miejsce zdobywania doświadczeń, czerpania wzorców zachowania, nawyków – w tym również tych dotyczących aktywności fizycznej. Dzieci najlepiej i najskuteczniej przyswajają sobie nawyki poprzez naśladownictwo. Stara maksyma, że przykład idzie z góry, może więc tym razem stać się doskonałym, budującym punktem wyjścia do korzystnych zmian w życiu. Rodzice, chcąc dać dobry przykład dziecku, powinni na początek zainwestować w siebie – w rozwój swojej aktywności fizycznej. Wtedy łatwiej będzie zaszczepić w dziecku „sportowego ducha” i pokazać, jak przez aktywność fizyczną można dbać o własne ciało, a dzięki temu – o zdrowie i samopoczucie.

#### **Rodzic na STARCIE**

W jednej z polskich szkół rodzice stwierdzili, że faktycznie mało czasu i uwagi poświęcają aktywności fizycznej. Bardzo żywiołowo zareagowali na przytoczone powyżej wyniki badań. Stwierdzili, że aby wymagać od dzieci, muszą najpierw zacząć wymagać od siebie i stworzyli tzw. grupę aktywnych. Działalność tej grupy opiera się na dobrowolnych cyklicznych spotkaniach, w trakcie których rodzice wspólnie uprawiają wybrany sport, np. nordic walking czy bieganie. Rodzice zdecydowali też, że na treningi będą przychodzić z dziećmi, aby „zarazić” je aktywnością fizyczną i tym samym odciągnąć od telewizora czy komputera, a także by wspólnie spędzić czas.

#### **Rodzic na MEDAL**

Jako ludzie dorośli mamy świadomość, że tzw. aktywny wypoczynek odgrywa w naszym życiu ogromną rolę i jest dla naszego organizmu o wiele bardziej korzystny niż wypoczynek bierny. I nie trzeba zaraz uprawiać sportów ekstremalnych – każdy z nas jest w stanie znaleźć taką dyscyplinę sportu, którą będzie lubił i uprawianiem której może postarać się „zarazić” swoje dziecko. Taki Rodzic jest na medal! Wytworzenie u dziecka prawidłowych nawyków już od najmłodszych lat sprawi, że będzie ono traktowało codzienną dawkę ruchu jako coś zupełnie naturalnego i potrzebnego. A to na pewno zaprocentuje w przyszłości – jest to zatem zdrowa inwestycja!

#### **Ulotka „Zdrowe inwestycje – Rodzice na start” (na następnej stronie)**

Ulotka stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

# Zdrowo jem, więcej wiem!



## ZDROWE INWESTYCJE – RODZICE NA START

10-20% DOROSŁYCH POLAKÓW REGULARNIE UPRAWIA SPORT.

### ZAINWESTUJ W ZDROWIE I DAJ DOBRY PRZYKŁAD SWOJEMU DZIECKU!

Dom rodzinny to dla dziecka miejsce wyrabiania nawyków – w tym również tych dotyczących aktywności fizycznej. **Dzieci najlepiej i najskuteczniej przyswajają sobie nawyki poprzez naśladownictwo.**

**Rodzice, chcąc dać dobry przykład dziecku, powinni na początek zainwestować w siebie** – w rozwój swojej aktywności fizycznej. Wtedy łatwiej będzie zaszczepić w dziecku „sportowego ducha”.

**Zajęcia, które organizujemy dla dziecka, muszą być ciekawe, aby były źródłem przyjemnych doświadczeń, i powinny umożliwiać stopniowe poszerzanie samodzielności wykonania** - rodzi to u dziecka poczucie sprawstwa i buduje poczucie własnej wartości. I wreszcie dobrze jest, kiedy dziecko widzi, że rodzice, zachęcając je do aktywności ruchowej, sami ją podejmują i uważają za ważny element swojego stylu życia.

## POMYSŁY NA WSPÓLNE ĆWICZENIA

### ZABAWA W LESIE

#### Trop w trop

Jedna osoba ucieka a wszystkie pozostałe ją gonią. Oczywiście w zwykłym pościgu uciekający miałby małe szanse na ucieczkę przed kilkoma osobami, dlatego otrzymuje system obrony. Polega on na tym, że jeżeli w czasie ucieczki zatrzyma się i obejrzy do tyłu, to wszyscy goniący muszą się też zatrzymać i jeszcze do tego powinni dotknąć drzewa lub chwycić chociaż jego gałąź. Kto tego nie zrobi, wycofuje się na koniec goniącej grupy i kontynuuje zabawę. Zmiana uciekającego następuje w przypadku złapania go przez którąś osobę goniącą.

### ZABAWA Z KÓŁECZKIEM RINGO

#### Kolanko

Uczestnicy zabawy ustawiają się - w zależności od liczby osób - na obwodzie koła, kwadratu lub trójkąta, a następnie rzucają do siebie ringo. Jeżeli komuś nie uda się chwycić kółeczka, musi przykłęknąć na jedno kolano, a powstać może dopiero po prawidłowym chwycie kółeczka. Aby szanse dla wszystkich były równe, mężczyźni mogą chwytać i rzucać tylko lewą ręką, kobiety mogą także prawą, a dzieci nawet oburącz.

### ZABAWA Z PIŁKĄ

#### Przechwycić piłkę

Cała rodzina ustawia się na obwodzie koła. Jeden z uczestników wchodzi do środka. Osoby stojące na obwodzie koła podają do siebie piłkę, a będący w środku stara się jej dotknąć. Jeżeli mu się to uda, opuszcza środek koła, a do środka wchodzi osoba, która w tym momencie rzucała piłkę. Piłkę wolno rzucać najwyżej do wysokości wyciągniętych rąk osoby będącej w środku koła. Można oczywiście zrobić z tej zabawy konkurs, należy wtedy liczyć, kto i ile razy był w środku koła.

### ZABAWA Z LINKĄ

#### Zawijany

Jeden koniec linki należy przywiązać do drzewa, drugi koniec bierze w rękę jeden z uczestników zabawy-konkursu. Na sygnał osoba startująca, trzymając cały czas linkę naprężoną, tak długo obiega drzewo, aż całą linkę nawinie na jego pień. Oczywiście należy mierzyć czas wykonania tej próby. Zwycięzcą zostaje ta osoba, która najszybciej wykonała zadanie.

**Uwaga!** Aby wyrównać szanse, każdy uczestnik chwyta linkę w innej odległości od drzewa - przelicznik jest bardzo prosty: długość linki ma wynosić dwa razy tyle, ile zawodnik ma wzrostu.



PO WIĘCEJ POMYSŁÓW NA ĆWICZENIA I WSPÓLNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ ZAPRASZAMY NA STRONĘ:

[WWW.AKTYWNIPOZDROWIE.PL](http://WWW.AKTYWNIPOZDROWIE.PL)