Program profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Radomskiego na lata 2022-2023

TRENER RYBA

TERAPEUTA RUCHOWY

Bartłomiej Rybaniec

„Trener Ryba”

– specjalista ds. aktywności fizycznej

- Pedagog
- Certyfikowany trener medyczny
- Licencjonowany Trener Personalny
- Specjalista ds. planowania i programowania treningowego
- Absolwent licznych szkoleń z zakresu pracy z aparatem ruchu

Tel. 787 006 802
E-mail: ryba.trener@gmail.com
/Trener Ryba /trener_ryba

ŻYJ AKTYWNIE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - definicja

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje aktywność fizyczną jako ruch ciała wywołany przez mięsnie szkieletowe, który wymaga nakładu energii.

- WHO określa szczegółowo, ile czasu powinniśmy poświęcać na aktywność fizyczną

(informację omówione w dalszej części prezentacji)

- Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia na każdym jego etapie.

- **PAMIĘTAJ!!!** Aktywność fizyczna to NIE tylko wyczynowe lub rekreacyjne uprawianie sportu.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Prace w domu i poza nim np. prace porządkowe
- Wchodzenie po schodach zamiast wjeżdżania windą
- Spacer
- Jazda na rowerze

…być może nie każdy z nas urodził się sportowcem, ale każdy może prowadzić aktywny styl życia

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – DOBRE PRAKTYKI

- Wprowadzanie aktywności fizycznej do codziennego życia może stanowić wyzwanie dla rodziców małych dzieci. Warto więc pomyśleć o dawaniu dzieciom przykładu samemu będąc aktywnym. Przyzwyczajajmy nasze dzieci do aktywności fizycznej pokazując, że jest ona czymś naturalnym.
- Uprawiajmy sport „rodzinnie”. Do dyspozycji mając cały wachlarz możliwości. Takich jak np.: basen, boisko, szybki spacer w terenie. Spacerując nie zapominajmy o placach zabaw czy ścieżkach edukacyjno-sportowych.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA

- pomoc w utrzymaniu właściwej postawy ciała
- wzmocnienie całego aparatu ruchu (mięśni, kości i stawów)
- rozwój koordynacji i kontroli ruchu
- wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego (serce i płuca)
- utrzymanie właściwej (zdrowej) masy ciała

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA

- Aktywność fizyczna wpływa również pozytywnie na jakość naszego snu, a sen doskonale wpływa na naszą regenerację.
- Wysypiając się jesteśmy bardziej wypoczęci (zregenerowani), wzmacniamy m.in. nasz układ odpornościowy, pamięć i koncentrację.

”ŻYJ AKTYWNIE”…

Rekomendacja WHO

- osoby dorosłe powinny tygodniowo ćwiczyć z umiarkowaną intensywnością przez 150-300 minut lub z dużą intensywnością przez 75-150 minut
- należy pamiętać też o ćwiczeniach wzmacniających mięsnie, które powinny być wykonywane z umiarkowaną bądź dużą intensywnością 2 lub więcej dni w tygodniu

”ŻYJ AKTYWNIE”…

Rekomendacja WHO

- dzieci i młodzież to minimum 60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej np.: szybki spacer, zajęcia wychowania fizycznego, rower
- minimum 3 razy w tygodniu trening wzmacniający mięśnie np.: zajęcia ogólnorozwojowe, basen, taniec, sztuki walki, piłka nożna, szybka jazda na rowerze, jazda na rolkach etc.
- minimalna ilość kroków rekomendowana przez WHO wynosi 6000/24h

”ŻYJ AKTYWNIE”…

…coś na koniec…

- Pamiętajmy, że ten okres życia naszych najmłodszy to niemalże ostatni moment, kiedy możemy podejmować intensywne działania związane z profilaktyką wad postawy i ich korekcją.
- Ograniczajmy do minimum czas przebywania naszych dzieci w pozycji siedzącej.

PROGRAM PROFILAKTYKI I WCZESNEGO
WYKRYWANIA NADWAGI I OTYŁOŚCI
WŚRÓD DZIECI KLAS IV-VIII,
UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
Z TERENU POWIATU RADOMSKIEGO
NA LATA 2022-2023

PYTANIA?

Dziękuję za uwagę!

Prezentacja przygotowana na potrzeby realizacji:

Programu profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Radomskiego na lata 2022-2023

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone.