

ZAJĘCIA POZALEKCYJNE

GAZETA
OLSZTYŃSKA 2021

Jak walczyć z problemem otyłości dzieci

czytaj na str. 10-11



ZAPISY TRWAJĄ!

więcej na str. 5

naki.pl



RUSZ GŁOWĄ!

Jaki jest poprawny kod?



?	?	?
---	---	---

6	8	2
---	---	---

Jedna cyfra dobra
na właściwym miejscu

6	1	4
---	---	---

Jedna cyfra dobra
na złym miejscu

2	0	6
---	---	---

Dwie cyfry dobre
obie na złych miejscach

7	3	8
---	---	---

Wszystkie cyfry złe

7	8	0
---	---	---

Jedna cyfra dobra
na złym miejscu

Rozwiązanie zagadki na str. 11

źródło: matematyks.pl

Znajdź 20 różnic w obrazach



Fot. Adobe Stock



TWOJA DROGA DO ZWYCIĘSTWA TAEKWONDO OLSZTYN

Wysoki, obroty, uderzenia...

Taekwondo to niezwykle widowiskowa sztuka walki, która pociąga zarówno chłopaków, jak i dziewczęta od pokoleń. Kto widział, co potrafią robić mistrzowie, ten nie może przejść koło tego sportu obojętnie. Za sprawą filmów akcji w krótkim czasie taekwondo stało się bardzo popularne. Swoich zwolenników znalazło również w Olsztynie.

Kolejne sukcesy, które odnosimy, mobilizują nas do dalszej, wyczerpującej pracy – mówi Marcin Chorzelewski, trener w klubie TAEKWONDO OLSZTYN. – Podejmujemy wysiłki, by jakość szkolenia w naszym klubie była na najwyższym poziomie. Zależy nam, by treningi przyniosły nie tylko satysfakcję dzieciom, ale również rodzicom. Zajęcia są indywidualnie dopasowywane do określonej grupy wiekowej, w dużej mierze oparte na ćwiczeniach ogólnorozwojowych, by dzięki temu jeszcze bardziej zachęcić do uprawiania sportu – tłumaczy trener.

Klub prowadzi zapisy na stronie <https://www.tkdolsztyn.pl/zapisy>

Plan treningów krok po kroku oswaja młodych adeptów z taekwondo. Nikogo od razu nie rzuca się na głęboką wodę. Pierwsze dwa lata to trening wprowadzający. Są to ćwiczenia ogólnorozwojowe, do których stopniowo dodawane są elementy taekwondo, czyli podstawowe pozycje, uderzenia i kopnięcia. Wszystkie ćwiczenia są wykonywane pojedynczo, bez partnera i z udziałem instruktora. Dopiero po 2-3 latach wprowadzane są ćwiczenia kontaktowe. Dzieci uczą się wówczas dystansu oraz walki sportowej.

W klubie TAEKWONDO OLSZTYN zwraca się uwagę na rolę wychowawczą sportu. W sztukach walki funkcjonuje układ hierarchiczny, kładzie się nacisk na dyscyplinę i wzajemny szacunek. Zasady etyczne taekwondo to: uprzejmość, rzetelność, wytrwałość, opanowanie oraz odwaga. Trening wyrabia siłę woli, bo wymaga regularności i konsekwencji. To ważne cechy, które mają wpływ na całe życie. Zawodnicy odnoszą sukcesy nie tylko na sportowym polu. Jeżeli nie trenują, stawiają na ciągły rozwój. Są cenionymi prawnikami, lekarzami, biznesmenami. Team trenerski Taekwondo Olsztyn tworzą prawdziwi pasjonaci: dwukrotny medalista mistrzostw Europy seniorów, wielokrotny mistrz Polski Maciej Ruta, trener Szkoły Mistrzostwa Sportowego oraz Taekwondo Olsztyn, trener kadry olimpijskiej i medalista mistrzostw świata w taekwondo olimpijskim Marcin Chorzelewski oraz Justyna Niedziałek, Tomasz Kobrzyński, Klaudia Ruta i Justyna Palaszewska, Karol Wielgosz, Michał Wielgosz i Piotr Hatowski, którzy wspólnie odpowiadają za szkolenie dzieci i młodzieży.

SP 2 – Kościuszki 70, NABÓR 4-9 LAT

Trener M. Wielgosz, tel. +48 502-718-711
poniedziałek 17:15-18:00, środa 17:15-18:00
Trener J. Wielgosz, +48 792-037-636
wtorek 16:30-17:15, czwartek 16:30-17:15

SP 7 – al. Przyjaciół 41, NABÓR 4-9 LAT

Trenerzy: K. Wielgosz, +48 513-598-966
poniedziałek 17:30-18:15, środa 17:30-18:15

SP 18 – ul. Żytnia 71 NABÓR 4-9 LAT

Trener K. Wielgosz, +48 513-598-966
wtorek 15:30-16:15, czwartek 15:30-16:15

SP 19 – ul. Bałtycka 151 NABÓR 6-9 LAT

Trener J. Wielgosz, +48 792-037-636
poniedziałek 16:30-17:15, środa 16:30-17:15

tel. 607 075 071

SMS – ul. Giełkowska 12 NABÓR 4-12 LAT

Trener K. Ruta, +48 512-203-073
wtorek 17:15-18:00, czwartek 17:15-18:00

PRZEDSZKOLE ŚMIESZEK (GR 1) – ul. Murzynowskiego 20, NABÓR 4-6 LAT

Trenerzy: P. Hatowski, +48 694-271-181
poniedziałek 16:00-16:45, środa 16:00-16:45

OSIR – ul. Mariańska 1, NABÓR 5 - 9 LAT

Trener P. Hatowski, +48 694-271-181
wtorek 16:30-17:15, czwartek 16:30-17:15

Akcja „Sam sobie sterem – do szkoły pieszo lub rowerem” od 8 do 22 września 2021 r.

Już teraz warto dołączyć do Facebookowej grupy „Zmień przyzwyczajenia!”



Warto zmienić przyzwyczajenia!

Przez dwa wrześniowe tygodnie – od 8. do 22. dnia miesiąca – będziemy zachęcać dzieci i młodzież z olsztyńskich szkół, ale także opiekunów, by jak najczęściej korzystali z alternatywnych środków transportu – rowerów, hulajnog albo docierali na lekcje pieszo.

Akcja „Sam sobie sterem – do szkoły pieszo lub rowerem” to rywalizacja olsztyńskich szkół. Jej celem jest zgromadzenie jak największej liczby kilometrów jakimkolwiek bezemisyjnym środkiem transportu.

Wszyscy wypełniają codziennie „kartę aktywności”, na której wpisują środek transportu oraz liczbę przebytych kilometrów. Przy trzech szkołach z najlepszym wynikiem powstaną parkingi rowerowe. Będą także nagrody indywidualne dla najbardziej aktywnych uczniów.

IMIĘ I NAZWISKO:			
SZKOŁA:			
KLASA:			
SAM SOBIE STEREM, DO SZKOŁY DZIŚ... PIESZO ROWEREM HULAJNOGĄ INACZEJ WPISZ SWOJ POMYSŁ			
DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
DZIEŃ 09	DZIEŃ 10	DZIEŃ 11 WEEKEND	DZIEŃ 12 WEEKEND
DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:
ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA
DATA:	DATA:	ŁĄCZNA LICZBA KILOMETRÓW 	
DZIEŃ 13	DZIEŃ 14		
DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:		
ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA		
DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
DZIEŃ 01	DZIEŃ 02	DZIEŃ 03	DZIEŃ 04 WEEKEND
DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:
ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA
DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
DZIEŃ 05 WEEKEND	DZIEŃ 06	DZIEŃ 07	DZIEŃ 08
DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:	DZIS ŁĄCZNE KILOMETRÓW:
ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA	ZEBRANE KILOMETRY POTWIERDZIL / POTWIERDZIŁA
LICZBA KILOMETRÓW PRZEBYTA: PIESZO ROWEREM HULAJNOGĄ INACZEJ			

Oferta NAKI Olsztyn dla młodych piłkarzy

- Profesjonalne treningi
- Udział w meczach ligowych i turniejach piłkarskich w Polsce i Europie
- Nauka pod okiem doświadczonych trenerów
- Przyjazna atmosfera
- Możliwość wyjazdu na obóz piłkarski, wyjazdy zagraniczne
- Nauka odpowiedzialności, współpracy z innymi, zasad fair play
- Ciągłość szkolenia od 4 roku życia do kategorii senior

**ZAPRASZAMY
ZAPISY JESZCZE TRWAJĄ!**

PIŁKARSKA

SZKÓŁKA
www.naki.pl



NAKI

ZAPISY

MŁODYCH PIŁKARZY

już od 4 roku życia

Współpracujemy z:



Japonia
Alvere Osaka



Francja
LOSC Loudeac



Niemcy
VfL Offenburg
VfL Lubeck
Gelsenkirchen



Włochy
AC Perugia
ACR Messina
Audace Cerignola



tel. 604 532 547 naki.pl

**Wybudowaliśmy nowoczesne,
zadaszone boisko piłkarskie
ze sztuczną trawą IV generacji,
bardzo miękką i elastyczną,
przyjazną dla zawodników.**

**JEST TO JEDEN Z PIERWSZYCH
TEGO TYPU OBIEKTÓW W POLSCE!**



JAK ROZERWAĆ DZIECKO PO SZKOLE

„Mamo, nudzę się”. Każdy rodzic wiem, co to znaczy... Czasem dziecko nudzi się tylko przez chwilę, ale czasem częściej nie potrafi znaleźć sobie miejsca. A może warto zająć dziecku czas po lekcjach, żeby mogło jakoś... zabić tę nudę?

Wspólne gry, rozmowy czy spacer z rodzicem to najlepsze, co może robić dziecko w... wolnym czasie z rodzicem. Jest szczęśliwe, spełnione i nie marudzi. Ale życie pędzi, dorośli też często nie mają się jak zatrzymać. A do tego zakupy, sprzątanie, gotowanie... Dlatego dziecko zamiast siedzieć i nudzić się w domu po lekcjach, może cieszyć się dodatkowymi aktywnościami. Szkoła to jedno — to obowiązek. Ale czas po lekcjach to drugie — przyjemne z pożytecznym. Warto więc dopasować zajęcia tak, aby dziecko i uczyło się, i miało frajdę. O ile oczywiście chce, bo nic na siłę. Warto takie rozwiązanie jednak przemyśleć.

Zajęcia dodatkowe i pozalekcyjne stanowią idealne uzupełnienie podstawowego materiału edukacyjnego, przyswajanego przez dziecko w szkole. Przynoszą wiele korzyści ogólnorozwojowych, a jednocześnie sprawiają najmłodszym wiele radości. Wzbogaca się o nowe doświadczenia, które skutecznie stymulują rozwój psychofizyczny, usprawniają zdolności manualne i poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową. Program pozalekcyjny jest odpowiednio urozmaicony, dzięki czemu dzieci chętnie angażują się w prezentowane ćwiczenia, gry i zabawy. Dziecko staje się bardziej samodzielne i niezależne od obecności rodziców, co przyczynia się do większej inicjatywy również podczas zajęć w szkole. Co ważne, zajęcia pozalekcyjne mają jednocześnie niebagatelny wpływ na rozwój inteligencji emocjonalnej. Dziecko lepiej identyfikuje emocje swoje oraz innych. Zyskuje zdolności społeczne i rozwija empatię.

Jakie zajęcia dodatkowe dzieci lubią najbardziej?

Jeśli dziecko podczas zajęć w szkole nie może usiedzieć w miejscu, stale rozpira je ogromna energia i uwielbia różne aktywności ruchowe, wówczas najlepszym rozwiązaniem będzie zapisanie go na zajęcia sportowe. Na przykład gimnastyka artystyczna nie jest łatwym sportem. Wymaga ogromnego nakładu cierpliwości i samozaparcia. Oprócz umiejętności fizycznych pobudza w młodym człowieku pewność siebie, kreatywność, systematyczność, co z pewnością poprawi jego dorosłe życie. Z kolei piłka nożna to sport nie tylko dla chłopców, ale coraz częściej dla dziewczynek. Sporty grupowe dla

dzieci mają na celu naukę przestrzegania obowiązujących zasad, do których szybko się dostosowują. Przekłada się to na przestrzeganie zasad i prawa w życiu dorosłym. Ponadto dzięki piłce nożnej dzieci nabywają ważną umiejętność społeczną, jaką jest działanie w grupie. Poprawiają swoją kondycję fizyczną i koncentrację. A może zajęcia taneczne? Mają niezaprzeczalnie pozytywny wpływ na rozwój dziecka. Kształtują prawidłową postawę i słuch muzyczny, rozbudzają wyobraźnię oraz uwrażliwiają na muzykę. Ponadto rozwijają koordynację ruchową poprzez naukę nowych, coraz to trudniejszych kroków i choreografii. Dzieciaki uwielbiają zwierzęta. Zatem nauka jazdy konnej to ciekawy pomysł na zajęcia pozalekcyjne dla małego miłośnika zwierząt. Jazda konna rozciąga mięśnie i korzystnie wpływa na sylwetkę, zapewniając zdrową dawkę aktywności na świeżym powietrzu.

Blżej szkół, czyli koła naukowe

Wszelkiego rodzaju koła pozalekcyjne, które rozszerzają wiedzę z danego przedmiotu są doskonałą okazją malucha do zaspokajania ogromnej ciekawości świata, zwłaszcza w określonych obszarach zainteresowań. W każdej szkole maluch znajdzie koła tematyczne z praktycznie wszystkich przedmiotów. Podczas takich zajęć dziecko otrzyma większą uwagę nauczyciela niż podczas standardowej lekcji w klasie i dowie się znacznie więcej interesujących rzeczy na dany temat niż podczas typowej lekcji.



A może nauka języka?

Im wcześniej dziecko rozpocznie naukę języka obcego, tym lepsze osiąga rezultaty w przyszłości i nie będzie borykało się z tzw. barierą językową. Na dodatkowe zajęcia z języka angielskiego, niemieckiego, francuskiego czy hiszpańskiego można wysłać dziecko zarówno w szkole jak i poza nią. Co więcej, aby dziecko uczęszczało na zajęcia dodatkowe z angielskiego, wcale nie musi wychodzić z domu i gdziekolwiek dojeżdżać. Nauka angielskiego online pozwoli uczyć się przez komputer z native speakerami z całego świata, w zaciszu własnego pokoju.

A może robotyka i programowanie?

Przyszłość to roboty, komputery i automatyzacja. Takie zajęcia stymulują rozwój umysłowy na wielu płaszczyznach. Przede wszystkim dziecko uczy się cennej umiejętności myślenia przyczynowo-skutkowego. W programowaniu robotów dla początkujących rozwija się głównie wyobraźnię i logiczne rozumowanie. Robotyka to specjalnie zaprojektowane scenariusze zajęć dla dzieci. Wprowadzają je swobodnie w cyberświat i zastosowanie robotów w życiu codziennym. Projekty grupowe uczą współpracy z innymi osobami. Natomiast osiągnięcia są źródłem pozytywnych emocji, które wzmacniają poczucie własnej wartości.

Fot. Pixabay

A może harcerstwo?

Harcerstwo to świetny wybór na zajęcia pozalekcyjne dla dzieci, które dobrze czują się w grupie i mają ochotę przynależenia i tworzenia społeczności. Ponadto harcerstwo rozwija wszechstronnie i jest doskonałą lekcją życia i samodzielności. Prawdopodobnie żadne inne zajęcia dodatkowe nie zapewnią dziecku tyle niezapomnianych przygód i zabawy co harcerstwo.



REKLAMA

ale ZEBRA

Najlepsze urodziny dla dzieci 6+

☎ 511 043 600
 imprezy@alezebra.pl

Wiele atrakcji, jedno miejsce.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



OD SEGREGACJI DO WŁĄCZENIA PIERWSZE SPECJALISTYCZNE CENTRUM WSPIERAJĄCE EDUKACJĘ WŁĄCZAJĄCĄ W OLSZTYNIE

Pierwsze i na razie jedyne na Warmii i Mazurach Specjalistyczne Centrum Wspierające Edukację Włączającą w Olsztynie tworzy Fundacja „Modrak”. Centrum będzie prowadzić szereg działań na rzecz wyrównywania szans edukacyjnych uczniów z niepełnosprawnościami z przedszkola i szkół ogólnodostępnych, wykorzystując potencjał i umiejętności własnych specjalistów.

SCWEW w Olsztynie, jako placówka specjalistyczna, zapewni przedszkolom i szkołom bezpośrednie wsparcie w rozwijaniu dostępności procesu nauczania na poziomie lokalnym. Działalność SCWEW zakłada poszanowanie różnorodności wszystkich osób biorących udział w procesie nauczania i wychowania oraz udzielanie wsparcia wszystkim zaangażowanym w ten proces – dzieciom, uczniom, rodzicom, nauczycielom, specjalistom. Działania SCWEW mają na celu tworzenie środowiska sprzyjającego optymalnemu rozwojowi każdej osoby uczącej się.

Model funkcjonowania Specjalistycznych Centrów Wspierających Edukację Włączającą (SCWEW) jest wynikiem nowych rozwiązań wdrażanych przez Ministerstwo Edukacji i Nauki. Opracowanie koncepcji SCWEW powierzono Ośrodkowi

Rozwoju Edukacji (ORE) w ramach projektu „Opracowanie modelu funkcjonowania Specjalistycznych Centrów Wspierających Edukację Włączającą (SCWEW)”.

Rolę pierwszego pilotażowego SCWEW w Olsztynie od 1 lipca 2021 r. pełni Zespół Placówek Edukacyjnych Szkoła Podstawowa nr 4 Specjalna dla Uczniów z Autyzmem i Niepełnosprawnościami Sprzężonymi w Olsztynie. To placówka wyspecjalizowana w pracy z uczniami z autyzmem oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi, zatrudniająca kadrę specjalistów różnych dziedzin. Posiada blisko 20-letnie doświadczenie w procesie elastycznego dostosowywania oferty edukacyjnej do możliwości psychofizycznych uczniów, oceniając ich postępy pod kątem motywacji i wspierania rozwoju, a także budowania partnerskich

relacji z rodzicami. Nauczyciele w codziennej pracy kładą nacisk na naukę empatii, wzajemnego szacunku oraz umiejętności udzielania pomocy innym.

SCWEW w Olsztynie obejmuje wsparciem siedem placówek ogólnodostępnych: Przedszkole Miejskie nr 19, Szkołę Podstawową nr 12, Szkołę Podstawową nr 13 im. Komisji Edukacji Narodowej, Szkołę Podstawową nr 33 im. Funduszu Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci UNICEF, Szkołę Podstawową im. 11 Listopada w Rusi, V Liceum Ogólnokształcące im. Wspólnej Europy, Branżową Szkołę I Stopnia nr 5 w Olsztynie. SCWEW w Olsztynie to ważne ogniwo systemu edukacji, które pozwoli – wykorzystując doświadczenie nauczycieli i specjalistów – skuteczniej działać na rzecz inkluzji społecznej i edukacyjnej dzieci, młodzieży

i uczących się dorosłych osób ze zróżnicowanymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi - mówi Wanda Agnieszka Jabłońska, lider SCWEW w Olsztynie, prezes Fundacji „Modrak” i dyrektor Zespołu Placówek Edukacyjnych w Olsztynie.

Oferta SCWEW z założenia jest kompleksowa i wielowymiarowa, skierowana zarówno do nauczycieli, uczniów, jak i ich rodziców. SCWEW będzie m.in. organizować szkolenia i konferencje w zakresie edukacji włączającej, prowadzić działalność doradczą i edukacyjną w kwestii doboru podręczników, opracowywania programów edukacyjnych, metod kształcenia, pomagać w pozyskiwaniu specjalistycznego sprzętu, czy odpowiednio

dostosowanych pomocy edukacyjnych.

Na efektywność udzielanego wsparcia wpływać będzie udział kadry SCWEW w diagnozowaniu potrzeb dzieci/uczniów przedszkoli i szkół ogólnodostępnych oraz w planowaniu pomocy i dobieraniu metod pracy w grupie/klasie zróżnicowanej. To właśnie specjalistyczny zespół SCWEW będzie wsparciem dla nauczycieli przedszkoli i szkół ogólnodostępnych w planowaniu i realizacji działań na rzecz edukacji włączającej. Współpraca SCWEW ze szkołą i przedszkolem ogólnodostępnym na rzecz inkluzji w dalszej perspektywie ma szansę pomóc w kreowaniu nie tylko szkoły, ale i społeczeństwa włączającego.

Edukacja włączająca to systemowe, wielokierunkowe podejście do edukacji nastawione na dostosowanie wymagań edukacyjnych, warunków nauki, organizacji kształcenia i wychowania do potrzeb oraz możliwości każdego dziecka jako pełnoprawnego uczestnika tego procesu – podsumowuje Wanda Agnieszka Jabłońska. Funkcjonowanie SCWEW w Olsztynie pozwoli na trwałe zbudowanie systemu edukacji dobrej jakości, w którym każdy uczeń znajdzie dla siebie szkołę pozwalającą mu rozwijać się zgodnie z własnymi zasobami i urzeczywistniać własne możliwości, a jednocześnie wzbogacać innych własnym doświadczeniem.



SŁODKI PĄCZUŚ KIEDYŚ DOROŚNIE, CZYLI PORADY NA OTYŁOŚĆ U DZIECI

Rodzice dbają o przyszłość swoich dzieci. Zastanawiają się, kim będą jak dorosną, jak potoczą się ich losy.

Prognozy niepokoją: do roku 2025 na świecie będzie około 70 mln dzieci do piątego roku życia z nadmierną masą ciała. A to znaczy, że takie dzieci mają szansę być otyłymi dorosłymi z całym pakietem groźnych chorób.

Na rozpoczęcie roku szkolnego wspólna pizza z rodzicami, na uczczenie wygranego konkursu lody. Na pocieszenie po przegranej paczka chipsów. Pod choinką tony słodczy. W wakacje gofry obficie polane bitą śmietaną. Okazja, żeby jeść niezdrowe i kaloryczne produkty zawsze się znajdzie. Do tego bezruch, zwolnienia z wychowania fizycznego, wiele godzin spędzanych przed tabletem lub telewizorem. Konsekwencje? Zaburzenia gospodarki lipidowej oraz węglowodanowej z cukrzycą typu 2, insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, stłuszczenie wątroby, zespół policystycznych jajników, bezdech senny, zaburzenia kostno-stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni, zaburzenia emocjonalne, większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Dlaczego dzieci tyją w zaskakującym tempie?

— Bardzo duże znaczenie w rozwoju otyłości mają zmiany zachodzące w środowisku, zmiany warunków i sposobu życia. W ciągu ostatnich kilku pokoleń zdecydowanie zmienił się sposób odżywiania i zmniejszyła się aktywność fizyczna. Bardzo ważnym czynnikiem są również zwycaje żywieniowe oraz sposób spędzania wolnego czasu w rodzinie. Mówi się nawet o „dziedziczeniu sposobu jedzenia”. Zjawisko to polega na przekazywaniu w rodzinie zwyczajów, sposobu, ilości i jakości spożywanych pokarmów. — mówią specjaliści z Instytutu Matki i Dziecka.

Pandemia, z którą zmagamy się od ubiegłego roku, tylko te problemy pogłębiła. Miesiące zamknięcia, brak ruchu i spory stres spowodowały ucięciem relacji z rówieśnikami zdecydowanie nie sprzyjały poprawie kondycji zdrowotnej młodego pokolenia.

Jak zahamować to zjawisko, jak odwrócić tendencje?

Wielką rolę do odegrania mają tu rodzice. Jak czytamy w poradniku Instytutu Matki i Dziecka, podstawą leczenia otyłości u dzieci i młodzieży jest zmiana stylu życia: sposobu żywienia całej rodziny, zwiększenia aktywności fizycznej całej rodziny i wsparcia psychicznego dla dziecka. Wspólne zakupy, podczas których będziemy sprawdzać

REKLAMA

Dzieci i młodzież

KLUB TAŃCA SPORTOWEGO POWER DANCE

TANIEC ★
KIDS DANCE, ZAJĘCIA Z ELEMENTAMI BALETU
SEKCJE STREET DANCE: "POWER TEAM", "ARMY OF POWER"
SEKCJA DISCO DANCE "POWER BEST"
TANIEC TOWARZYSKI GRUPY: NABOROWA I SPORTOWA
FORMACJA DLA DZIEWCZĄT "POWER LATINO"

GIMNASTYKA NA SZARFACH ★
GRUPY: POCZĄTKUJĄCA I ZAAWANSOWANA

ZAJĘCIA PLASTYCZNE ★

Klub "Agora - SM Pojezierze" ul. Żołnierska 45a
☎ 601 080 176 ☎ 89 533 43 99
www.powerdance.olsztyn.pl KlubPowerDanceAgora

TANECZ ★ ĆWICZ ★ ŻYJ ZDROWO



FOT. MICHAŁ STOK

aby dziecko miało możliwość wyboru potrawy, którą chce zjeść, ale najlepiej jeżeli jest to wybór z dwóch propozycji zbilansowanych posiłków, a nie pytanie: „na co masz ochotę?”. Zasadą powinno być, że cała rodzina ma takie samo menu. Niedopuszczalna jest sytuacja, gdy rodzice jedzą co innego, a dziecku proponuje się inny, dietetyczny posiłek*.

Równie ważna co odżywianie jest aktywność fizyczna. Każda. Aktywność zaczyna się od porannego spaceru do szkoły zamiast podwózki, o ile nie jest daleko. Region, w którym żyjemy i samo miasto Olsztyn daje fantastyczne możliwości: spacery po Lesie Miejskim, liczne plaże z wypożyczalniami sportowego sprzętu, ścieżki i szlaki rowerowe o różnym stopniu trudności, baseny i skateparki. Warto zachęcać dziecko do ruchowych zajęć, które mogłoby wykonywać wspólnie z rówieśnikami. Nie ma nic bardziej korzystnego dla zdrowia fizycznego i psychicznego dziecka niż relacje z rówieśnikami oparte na wspólnych aktywnościach i zabawie. Jak w każdym mieście, można też wybrać różne formy aktywności zorganizowanych – kluby sportowe, zajęcia taneczne, siłownie, czy parki rozrywki.

Styl życia całej rodziny można przemodelować tak, żeby różne rodzaje aktywności stały się ulubioną formą spędzania czasu.

wartość odżywczą wybieranych produktów i przekonyamy dziecko do nie kupowania słodczych, niezdrowych przekąsek, napojów gazowanych i słodzonych. Zamiast tego niech w koszyku znajdują się owoce, woda, naturalne soki. Kolejnym krokiem jest angażowanie dziecka do wspólnego przygotowania posiłków. Dzięki temu jest to zabawa, która w końcu przerodzi się w dobre przyzwyczajenie.

Dobrym zwyczajem są również regularne posiłki i przynajmniej część z nich spożywana wspólnie z rodzicami. Nie należy pozwalać na jedzenie przed telewizorem i używać jedzenia (zwłaszcza słodczy!) jako nagrody. Warto,

*Instytut Matki i Dziecka, Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców.

Aleksandra Tchórzewska

RUSZ GŁOWĄ! ZAGADKA ZE STRONY 2:
POPRAWNY KOD TO: 042

REKLAMA

AKADEMIA
PLYWANIA
KAROLINA KASPRZAK

OFERUJEMY:

- naukę pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- zajęcia indywidualne lub grupowe
- doskonalenie techniki pływania
- przygotowania do egzaminów sprawnościowych
- zajęcia prowadzimy na basenie UWM

ZAPEWNIAMY:

- wykwalifikowaną kadrę trenerską
- małe grupy ćwiczebne



zapisy:

tel. **664-061-437**

e-mail: karolina@akademia-plywania.com
www.akademia-plywania.com

FESTIWAL LITERATURY PODRÓŻNICZEJ
DLA DZIECI

TROPY

11-12

WRZEŚNIA
PARK CENTRALNY



KONSTRUKTORZY I ARTYŚCI / GALAKTYKI I INDIANIE
ODKRYWCY / MIASTOTWORY / CZARNE DZIURY
WARSZTATY / SKARPETKI I ROBOTY / WYSTAWY
RAKIETA / CZAROWNICE / NOCNE OBSERWATORIUM

mok.olsztyn.pl



MIEJSKI
OŚRODEK
KULTURY
W OLSZTYNIE