



TYGODNIOWY BILANS

AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



UCZEŃ
W FORMIE

Wrocław miasto spotkań



Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Program finansowany przez Miasto Wrocław



INFORMACJE DLA RODZICÓW

1. Wpisz na „Tygodniowym bilansie aktywności fizycznej” imię dziecka oraz termin, w którym realizowane będą ćwiczenia. Możesz zacząć w dowolnym dniu tygodnia.

2. Powieś „Tygodniowy bilans aktywności fizycznej” w widocznym miejscu w domu np. na lodówce, lustrze, drzwiach do pokoju dziecka.

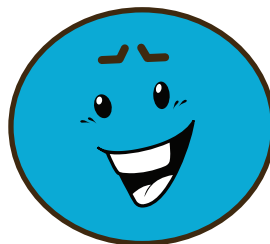
3. Zaplanuj dzień tak, aby dziecko miało czas na co najmniej 60 minut aktywności fizycznej.

4. Dokumentuj czas przeznaczony na aktywność fizyczną: każde 10 minut ruchu w danym dniu to jedna pomalowana gwiazdka.

5. Pod koniec każdego dnia wspólnie z dzieckiem **zsumujcie czas** przeznaczony na aktywność fizyczną. Jeżeli ćwiczyło co najmniej 60 minut otrzymuje nagrodę tj. naklejkę z uśmiechniętą buźką.

6. Po siedmiu dniach ćwiczeń **podsumujcie** cały tydzień. Jeżeli dziecko codziennie ćwiczyło co najmniej 60 minut otrzymuje nagrodę tj. naklejkę z pucharem. Możecie również ustalić dodatkową nagrodę za regularne ćwiczenia np. piłka, skakanka, wycieczka rowerowa, wyjście na basen.

7. Przygotujcie kolejny „Tygodniowy bilans aktywności fizycznej” i zacznijcie zabawę od początku.



Opracowanie merytoryczne:
Ewelina Zając - fizjoterapeuta

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

1. Zaplanuj trening na taką porę dnia, kiedy istnieje największe prawdopodobieństwo, że większość członków rodziny będzie mogła wziąć udział we wspólnej aktywności fizycznej.

2. Wprowadź różne formy aktywności fizycznej. Jednego dnia możecie pójść na spacer, a następnego pograć w kręgle. Ćwiczenia to także prace w ogrodzie czy bieganie po schodach. Nie ograniczaj idei aktywności fizycznej jedynie do klasycznych ćwiczeń.

3. Oceniaj postępy dziecka. Notuj: najlepsze wyniki pokonanych dystansów, przejechanych kilometrów, największą liczbę wykonanych powtórzeń.

4. Bądź spontaniczny. Ćwicz z dzieckiem, gdy tylko pojawi się okazja np. w czasie reklam telewizyjnych róbcie przysiady.

5. Otwórz się na naturę. Zamień aktywność w pomieszczeniu na ruch na świeżym powietrzu. Wybierz gry na podwórku, spacer, jazdę na rolkach. Nie tylko ćwiczenia sprawią, że poczujecie się lepiej, również świeże powietrze i słońce wpłyną na poprawę nastroju.

6. Rozpocznij od „piątki”. Jeśli aktywizowanie dzieci do ćwiczeń jest trudne, zacznijcie od ruchu tylko przez 5 minut. Pięciominutowa przejażdżka na rowerze lub bieg będą łatwe dla każdego. W kolejnych dniach wydłużajcie czas ćwiczeń.

7. Pozwól wybrać aktywność. Poproś dzieci, aby ustaliły harmonogram ćwiczeń na najbliższy tydzień i obiecaj, że zrobisz wszystko, co zdecydują. Będziesz zaskoczony kreatywnością i pomysłowością dzieci. Co tydzień inny członek rodziny może ustalać plan zajęć ruchowych.

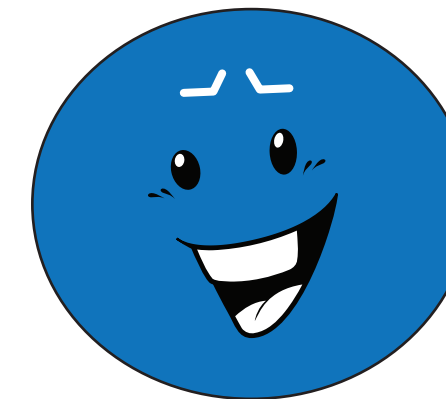
8. Sporządź umowę na piśmie. Podpisz 3-miesięczny kontrakt z członkami rodziny. Jeśli celem jest spadek masy ciała, ustal i zapisz osiągalny cel np. 2kg/miesiąc. Umieść kontrakt w miejscu widocznym przez wszystkich członków rodziny.

9. Zaczynaj od małych kroczków. Możemy stracić motywację, kiedy będziemy starać się zrobić zbyt dużo w krótkim czasie. Początkowo przebiegnięcie 5km może być celem nie do osiągnięcia dla Twojej rodziny, ale 2km jest możliwe.

10. Bywaj offline. Ustal godziny korzystania z komputera i oglądania telewizji - wymagaj, aby były respektowane. Pomoże to wygospodarować czas na sport i rekreację.

PRZYKŁADY RÓŻNYCH RODZAJÓW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ: mycie podłóg, odkurzanie, trzepanie dywanów, mycie okien, wchodzenie po schodach, praca w ogrodzie, spacerowanie, bieganie, koszykówka, piłka nożna, siatkówka, piłka ręczna, taniec, gimnastyka, badminton, gra w kręgle, jazda na rowerze, jazda na hulajnodze, pływanie, pływanie kajakiem, skoki na skakance, jazda na rolkach, jazda na łyżwach, jazda na nartach, gra w gumę, aerobik, hula hop, squash, jazda konna, sporty walki, wspinaczka sportowa, skoki na trampolinie, gry kinect i inne.

Program finansowany przez Miasto Wrocław



Wrocław miasto spotkań

