

Program “Mały Mistrz”

Przedstawienie dobrych praktyk dotyczących rodzinnej aktywizacji uczniów w czasie wolnym

Paulina Mikołajczak

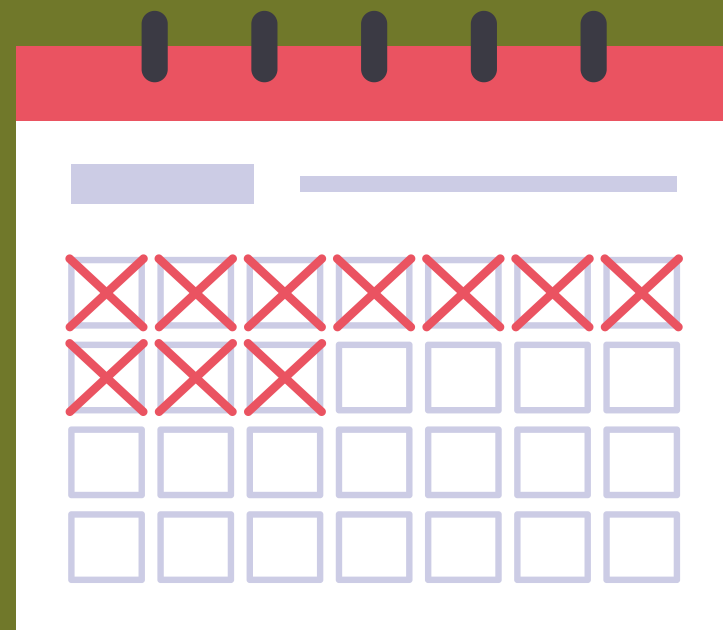


Dlaczego warto aktywizować dzieci wspólnie z rodziną?



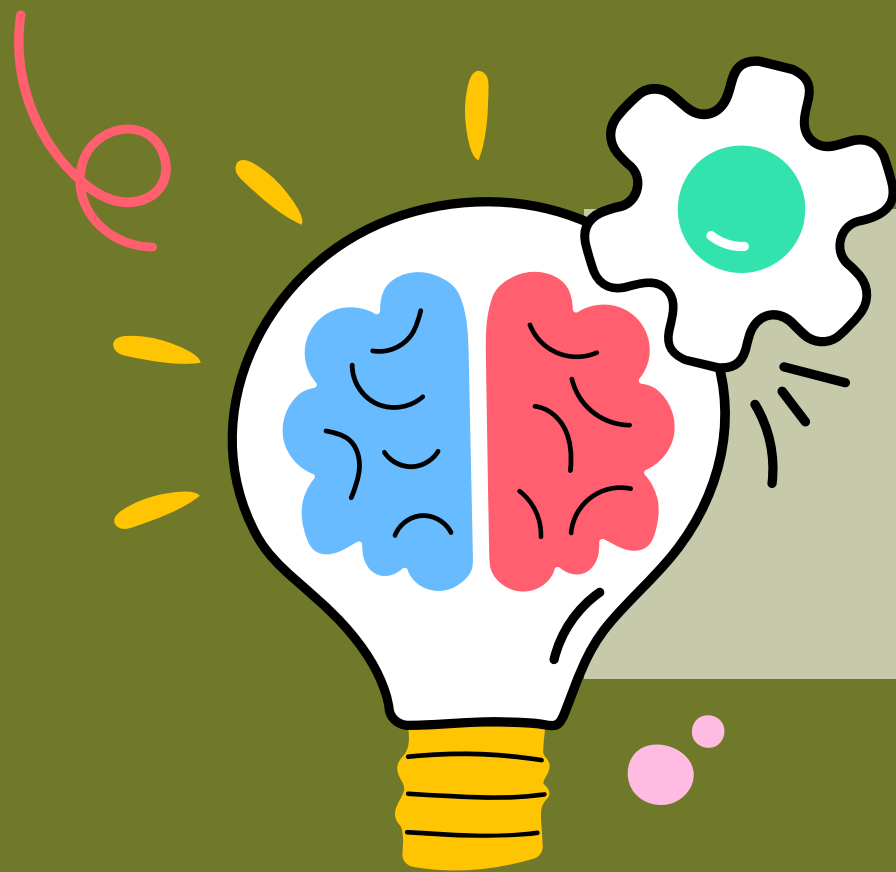
Wzmacnianie więzi rodzinnych.

Dlaczego warto aktywizować dzieci wspólnie z rodziną?



Wsparcie w kształtowaniu zdrowych nawyków.

Dlaczego warto aktywizować dzieci wspólnie z rodziną?



Pozytywny wpływ na rozwój dziecka.

1. Ruch wspomaga rozwój mózgu dziecka

Podczas aktywności fizycznej w organizmie dziecka uwalniane są neuroprzekaźniki które poprawiają koncentrację, nastrój i pamięć.

Ćwiczenia wspierają rozwój **hipokampu** – obszaru mózgu odpowiedzialnego za uczenie się i zapamiętywanie.



2. Mózg dziecka rozwija się w ruchu

Dzieci uczą się lepiej, kiedy są aktywne – chodzenie, bieganie czy skakanie wspiera integrację sensoryczną (czyli współpracę różnych zmysłów).

Zabawy, takie jak rzuty do celu czy równoważnie, rozwijają koordynację ruchową i zdolności motoryczne.



3. Wzrost dziecka w nocy

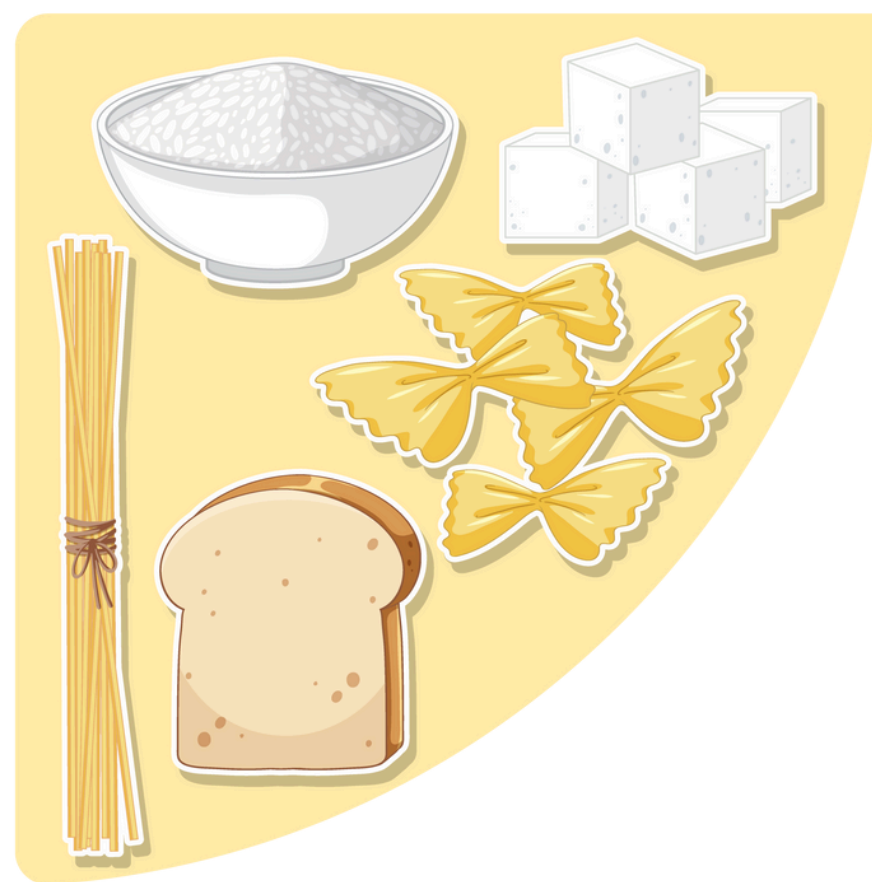
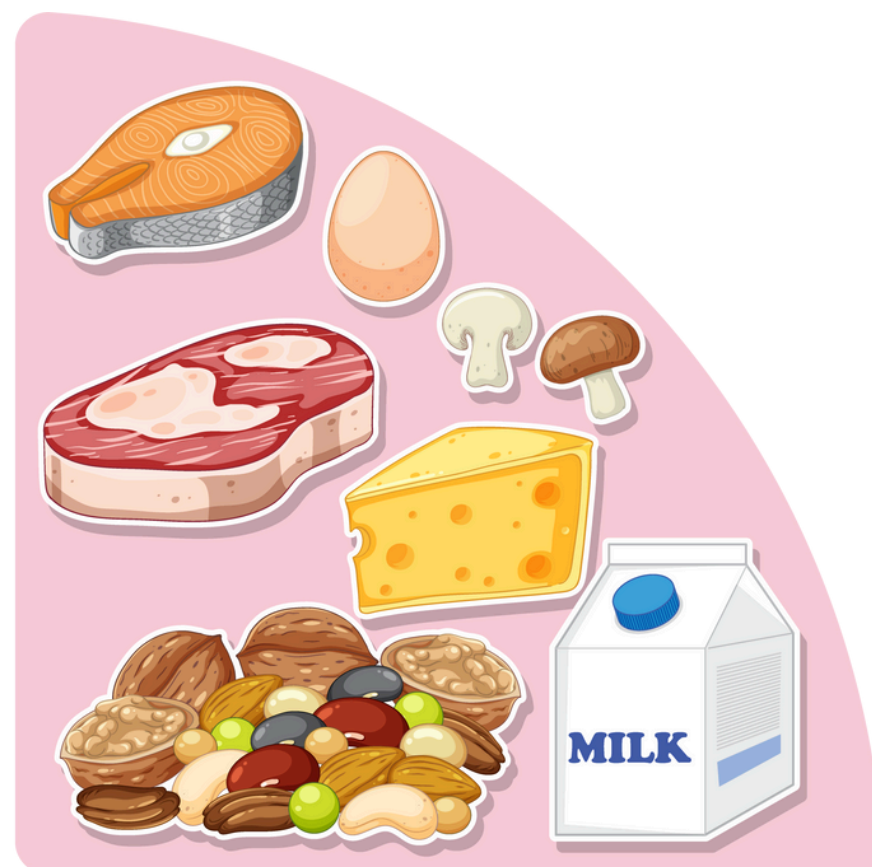
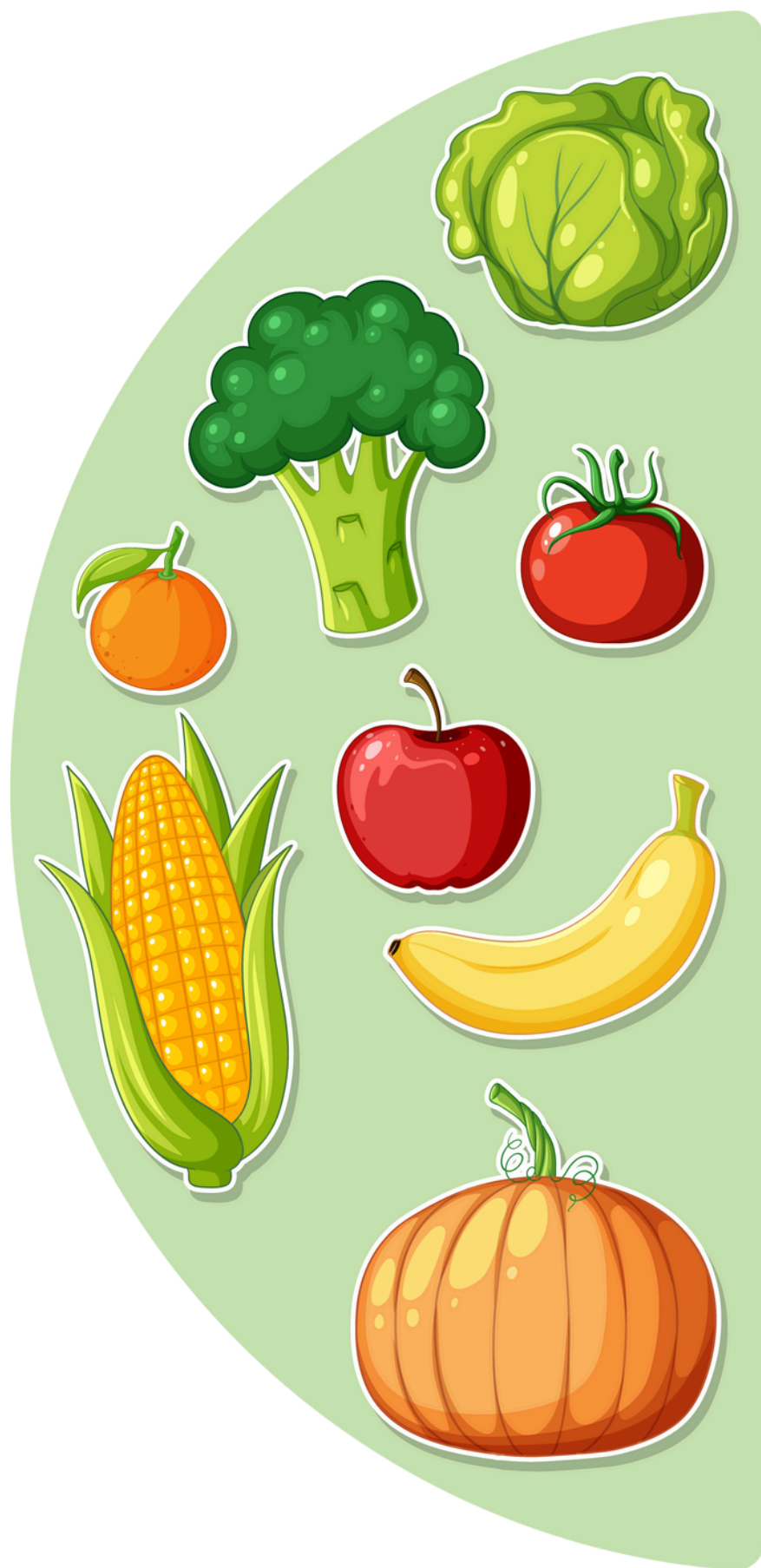
Wzrost dziecka zachodzi głównie podczas snu, gdy w organizmie intensywnie uwalniany jest hormon wzrostu.

Aktywność fizyczna w ciągu dnia wspiera zdrowy sen, co z kolei korzystnie wpływa na wzrost i regenerację organizmu.



Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci





Dobre proporcje

- $1/2$ talerza - warzywa i owoce
- $1/4$ produkty zbożowe pełnoziarniste
- $1/4$ źródła białka



01

Miód nie powinien być dodawany do pokarmów dzieci, które nie ukończyły 12 miesięcy.

02

Nie zaleca się, aby dzieci do 4 roku życia jadły produkty zawierające koper włoski.



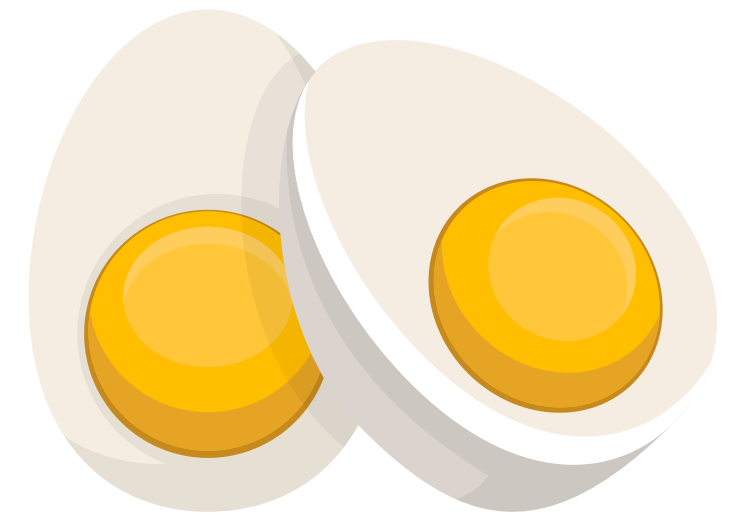
03

Nie należy podawać mleka smakowego, które zawiera cukier dzieciom poniżej 5 roku życia



04

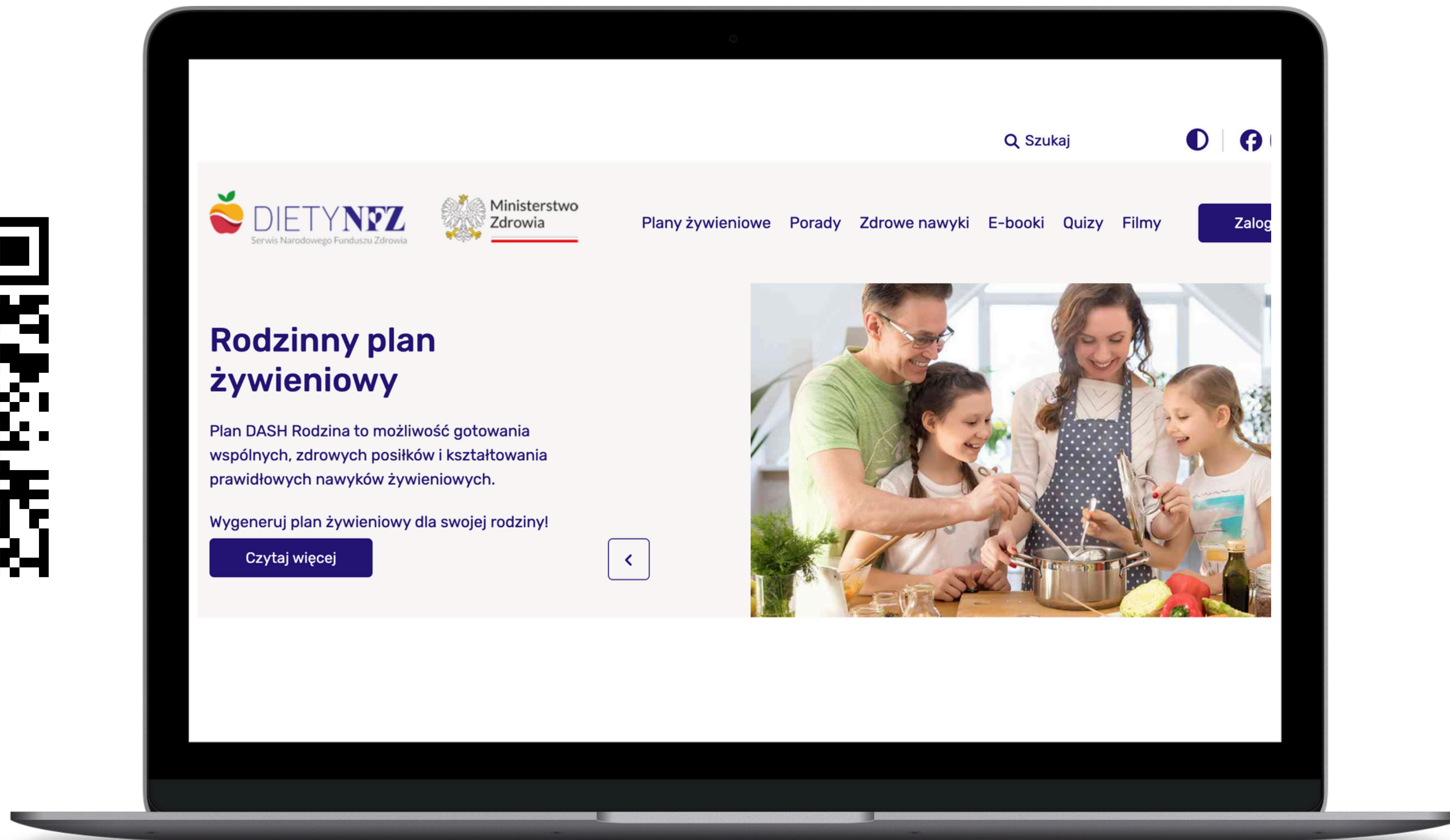
Nie wykluczaj ich z diety w obawie przed alergią.



Dziecko w kuchni

Włączanie dziecka w przygotowywanie posiłków. To dobry sposób na naukę zdrowego jedzenia. Dzieci najefektywniej uczą się przez praktykę. Wymaga to więcej czasu oraz cierpliwości, ale wysiłek się opłaca.







Google Play Gry Aplikacje Filmy Książki Dla dzieci

Zdrowe Zakupy

Zdrowe Zakupy - Skanuj produkty
Zawiera reklamy

4,9★
51,4 tys. opinii

1 mln+
Pobrania

PEGI 3

Więcej urządzeń

Udostępniaj

Nie masz żadnych urządzeń

Zeskanuj kod kreskowy

Sprawdź skład i ocenę produktów

Wyszukuj produkty

Sprawdź skład kosmetyków

Pobierz za darmo

Pomoc dotycząca aplikacji

Aplikacje do wypróbowania

- Plan Sprzątania Domu
HOME TASKER - CLEANING SCHE
4,8 ★
- Fitatu Licznik Kalorii i Dieta

PROPOZYCJE
AKTYWNOŚCI
RODZINNYCH



Rodzinne turnieje sportowe

Organizacja **mini-zawodów** na świeżym powietrzu: biegi, rzuty do celu, tor przeszkód.



Weekendowe spacery i wycieczki

Planowanie wspólnych spacerów lub wędrówek połączonych z zabawami ruchowymi.



Rodzinne zajęcia w domu lub na podwórku

Proste ćwiczenia, **które dzieci poznały w szkole**, mogą być wykonywane razem w domu. Przykłady: gry z piłką, ćwiczenia równoważne czy skoki przez przeszkody.



Kalendarz sportowych wyzwań rodzinnych

Wspólne stworzenie kalendarza z zadaniami ruchowymi na każdy dzień tygodnia (np. poniedziałki – biegi, środy – ćwiczenia gimnastyczne).



Udział w szkolnych wydarzeniach sportowych

Angażowanie się w organizowane w ramach programu „Mały Mistrz” pikniki sportowe czy dni aktywności.



**DZIĘKUJEMY ZA
PAŃSTWA UWAGĘ ORAZ
POŚWIĘCONY CZAS!**

