



# ***DLACZEGO DZIECI POWINNY ĆWICZYĆ?***

Aktywność fizyczna w okresie szkolnym ma bardzo duże znaczenie. Regularne uprawianie sportu może zapobiegać lub opóźniać występowanie pewnych schorzeń. Wpływa także na:

- samoocenę dziecka,
- umiejętności współpracy w grupie,
- integrację,
- przestrzeganie zasad,
- radzenie sobie z problemami.



## ***GODZINA DZIENNIE TO MINIMUM!***

Dzieci i młodzież powinny ćwiczyć codziennie nie krócej niż 60 minut. W Polsce zalecenia te spełnia tylko co czwarty 11-latek i co dziesiąty 17-latek, często właśnie w ramach zajęć WF-u. Choć popularność uprawiania sportu maleje, nie brakuje młodzieży, która na uprawianie sportu poświęca swój wolny czas.



# ZWOLNIENIE Z WF-u NIE POMAGA!



Najczęstszą przyczyną niećwiczenia przez dzieci na lekcjach WF-u jest brak stroju. Często usprawiedliwia je także zwolnienie od rodziców. Warto pamiętać, że wypisywanie zwolnienia swoim pociechom im nie pomaga, a wręcz szkodzi. Przyczynia się do tycia oraz powstawania wad postawy. Rodzice powinni więc zachęcać dzieci do lekcji WF-u, a tym zapominalskim przypominać o zabraniu na zajęcia odpowiedniego stroju.

## ***AKTYWNI RODZICE – AKTYWNE DZIECI***

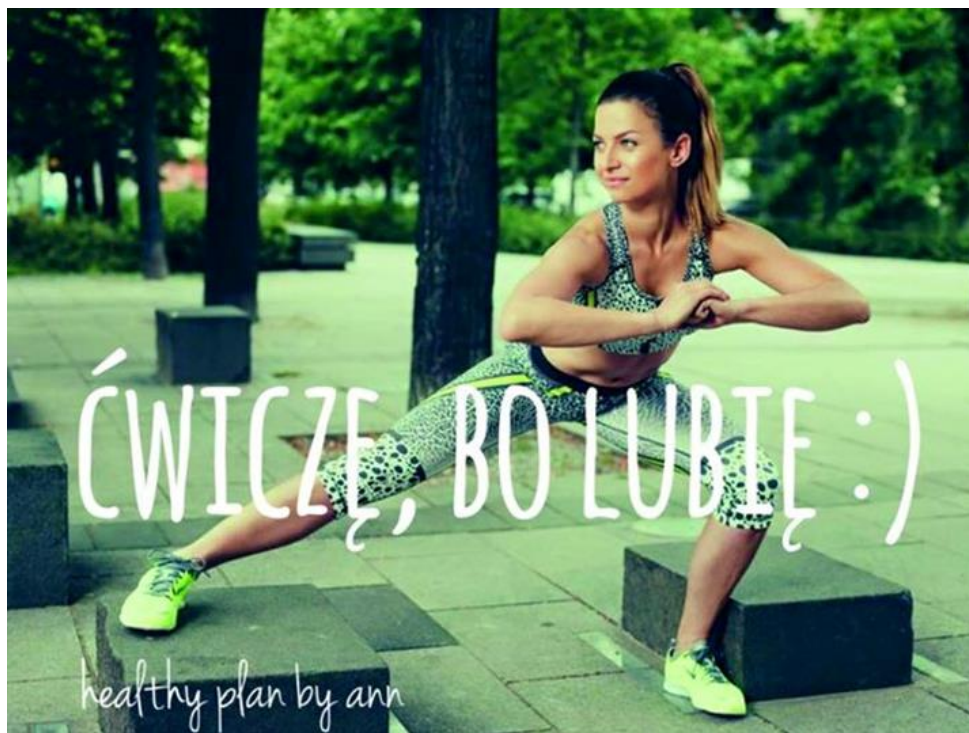
Kluczowy wpływ na aktywność fizyczną dzieci ma aktywność fizyczna ich rodziców. Warto więc zachęcić dzieci do wspólnych ćwiczeń i spędzania czasu na świeżym powietrzu. Dobrym pomysłem jest też zapisanie dziecka na zajęcia pozalekcyjne.



## ***„STOP ZWOLNIENIOM Z WF – u”***



To kampania prowadzona przez ministerstwo sportu. Jej głównym założeniem jest walka z plagą zwolnień z WF-u. Akcja jest skierowana do dzieci i młodzieży oraz do szkół. Jej celem jest nie tylko zachęcanie młodych ludzi do aktywności fizycznej, ale także stworzenie warunków, które pozwolą na powszechne uprawianie sportów przez najmłodszych.



Twarzą tegorocznej akcji „STOP zwolnieniom z WF-u“ jest Anna Lewandowska, promotorka zdrowego trybu życia, zawodniczka karate tradycyjnego, a prywatnie żona piłkarza Roberta Lewandowskiego.

Siłą kampanii jest to, że od początku wspiera ją wielu polskich sportowców. M.in. Bartosz Kurek, Otylia Jędrzejczak, Anita Włodarczyk czy Marcin Gortat. W ramach akcji gwiazdy sportu wcielają się w rolę nauczyciela i prowadzą dla dzieci lekcje pokazowe.







Opracowała:  
Koordynator do spraw bezpieczeństwa  
Agnieszka Oleszek

Źródło:

<https://www.premier.gov.pl/wydarzenia/aktualnosci/narada-rodzinna-stop-zwolnieniom-z-wf-u.html>

<http://www.dziecko.fit.pl/mama-tata-ja/aktywni-rodzice-potrzebni-od-zaraz,700,1,0.html>

<https://www.facebook.com/healthyplanbyann/photos/a.445872758865268.1073741828.261359397316606/690710091048199/?type=1&theater>

<http://sport.tvp.pl/17514065/inne/rozmaitosci/sport-amatorski/stop-zwolnieniom-z-wf/wideo/wf-z-mistrzem-marcin-gortat>

<http://sport.tvp.pl/12298911/wlodarczyk-w-dzieciach-trzeba-zaszczepic-aktywnosc-fizyczna>