

Dziś Światowy Dzień Otyłości

Z tej okazji prezentujemy stosowną do tematu ulotkę. Pamiętaj! Zdrowie to priorytet! Zadbaj o nie!



OTYŁOŚĆ U DZIECI - ZACZYNA SIĘ W DOMU, A UJAWNIA W SZKOLE

Otyłość to nie kwestia wyglądu – to CHOROBA, która wpływa na zdrowie, relacje i funkcjonowanie dziecka w klasie.

KONSEKWENCJE MEDYCZNE

- cukrzyca typu II coraz częściej diagnozowana u dzieci
- nadciśnienie tętnicze, zaburzenia pracy serca
- bóle kręgosłupa, kolan, stawów i ograniczenie ruchów
- przewlekłe zmęczenie i spadek koncentracji
- wysokie ryzyko otyłości i chorób z nią związanych w dorosłym życiu

KONSEKWENCJE SPOŁECZNE W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

- wyśmiewanie, hejtowanie, etykietowanie i porzucenie przez rówieśników
- brak zaproszeń do zabaw i aktywności klasowych
- unikanie lekcji w-f i zajęć grupowych
- niska samoocena
- wstyd i wycofanie
- trudności w budowaniu relacji zarówno teraz jak i w dorosłym życiu

TO NIE WINA DZIECKA! DZIECKO JE TO CO MU DAJESZ I NA CO MU ZEZWALASZ. TWOJE DZIECKO ŻYJE TAK JAK JE NAUCZASZ.

RODZICU CO MOŻESZ ZROBIĆ JUŻ TERAZ

Zmień to co łąduje na talerzu

- nie zezwalaj na jedzenie fast foodów, chipsów i picie napojów energetyzujących
- zastąp słodkie napoje – wodą,

Motywuj i zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej

- ruszaj się razem z nim – codziennie, możesz zacząć od spacerów
- zaplanuj zajęcia ruchowe – basen, jazda na rowerze

Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem

BĄDŹ PRZYKŁADEM – NIE WYMÓWKĄ.

RODZICU TWOJA ROLA W MOTYWACJI DZIECKA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ JEST KLUCZOWA, WIĘC POSTAW NA:

- zdrowy styl życia, a nie akcję dieta – zdrowy styl życia jest naturalnym sposobem na radzenie sobie ze stresem i poprawą zdolności poznawczych dziecka – bądźcie państwo wzorem i partnerem
- bądźcie państwo przykładem – dzieci naśladują swoich rodziców-pokażcie, że ruch to przyjemność, postawcie na dobrą zabawę
- spędzajcie razem czas aktywnie – wspólne spacery, wycieczka, jazda na rowerze, gra w piłkę itp.
- wspierajcie, a nie zmuszajcie – chwalcie dziecko za wysiłek, pozwólcie wybrać dziecku aktywność tą, która sprawia mu frajdę
- uświadomcie korzyści – wplećcie ruch w codzienność – liczy się każda aktywność
- NIE ZWANIAJCIE swojego dziecka z lekcji w-fu bez istotnego powodu
- uświadomcie dzieciom, że sport kształtuje kluczowe cechy samodyscypliny, wytrwałość, pewność siebie, redukuje stres, pozwala na nawiązywanie relacji z rówieśnikami, uczy zdrowej rywalizacji, a także radzenia sobie z emocjami.

RODZICU – MIŁOŚĆ DO DZIECKA TO DBAŁOŚĆ O JEGO ZDROWIE.