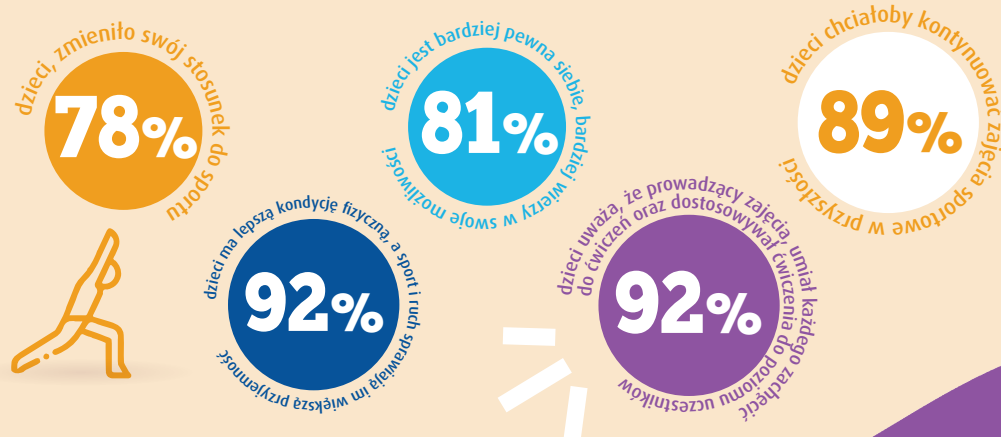


ZDROWO NA SPORTOWO

Wady postawy u dzieci i młodzieży to wielki zdrowotny i społeczny problem, który mimo swojej wagi nie został w pełni rozwiązany. Właściwym sposobem na zapobieganie wadom postawy ciała jest dbałość o ergonomię kręgosłupa od wczesnych lat dzieciństwa. Dlatego wszystkie zajęcia prowadzone przez **Mistrzów** zawierają w sobie elementy gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej które pomogą skorygować ewentualne zaburzenia w rozwoju motorycznym u dzieci i młodzieży oraz skutecznie nauczyć ich, jak zapobiegać nieprawidłowym postawom i powstawaniu zaburzeń statyki ciała. Dziecko zdrowe fizycznie ma większe możliwości do rozwoju intelektualnego oraz większe chęci do podejmowania różnych działań społecznych.

Przykładowy opis ćwiczeń z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej dostępny na stronie: www.fundacjalotto.pl/kumulacjaaktywnosci/cwiczenia

Według ankietowych badań ewaluacyjnych przeprowadzonych wśród uczestników 7. edycji Kumulacji Aktywności (lipiec 2020), zauważono pewne zmiany, które zaszły w ich życiu:



Od nas i naszego trybu życia teraz będzie zależało, czy nasze dzieci wejdą w dorosłość z pozytywnym bagażem doświadczeń i umiejętności, czy też będą musiały żyć z efektami naszych błędów. Zacznijmy już dzisiaj!

ZAPISZ SWOJE DZIECKO NA BEZPŁATNE ZAJĘCIA PROWADZONE W RAMACH PROGRAMU **FUNDACJI LOTTO IM. HALINY KONOPACKIEJ - KUMULACJA AKTYWNOŚCI**.



Imię i nazwisko trenera

tel./kom/e-mail

Miejsce prowadzenia zajęć

8 edycja

SPORT to lubię

KUMULACJA AKTYWNOŚCI

Program **Kumulacja Aktywności** cieszy się wielką popularnością w całej Polsce. Współpracowało z nami już ponad **150 Mistrzów Sportu**, którzy przeprowadzili więcej niż **15 500 zajęć** z młodzieżą, w których uczestniczyło około **6 400 uczniów**.



Organizator:



Partner:



Patron:





KUMULACJA AKTYWNOŚCI

8. edycja Programu Kumulacja Aktywności to program sportowy organizowany przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej, przy współpracy i dofinansowaniu Ministerstwa Sportu i Turystyki.

65 Mistrzów Sportu, wybranych w drodze konkursu, przez 9 miesięcy pokaże młodzieży, że sport to radość i świetna zabawa. W trakcie **BEZPŁATNYCH ZAJĘĆ** Mistrzowie zapoznają młodzież z wieloma sportami oraz opowiedzą o swojej przygodzie ze sportem. Stworzą możliwości zdrowego i harmonijnego rozwoju dziecka, poznania i stosowania w życiu zasady fair play, pracy w grupie, nauki radzenia sobie ze stresem i pokonywania własnych słabości.

Zajęcia w ramach Kumulacji Aktywności to:

- urozmaicone ćwiczenia z różnych dyscyplin sportowych, angażujące wszystkie partie mięśni;
- 90 minut aktywności fizycznej oraz różnorodna intensywność wykonywanych ćwiczeń niezbędna do uzyskiwania najlepszych efektów zdrowotnych;
- systematyczność i ciągłość ćwiczeń – 2 razy w tygodniu przez 9 miesięcy;
- różnorodność ćwiczeń lokomocyjnych, a wśród nich: marsze, biegi, skoki, jazda na rowerze, jazda na rolkach oraz wszelkiego rodzaju gry zespołowe: piłka nożna, siatkówka, koszykówka itp.;
- zajęcia sportowe na: siłowni, pływalni, trampolinach, ściankach wspinaczkowych;
- urozmaicone i atrakcyjne zajęcia dla dziewcząt i chłopców wprowadzające elementy gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

HIGIENA CYFROWA A SPORT

Projekt „Granie na ekranie” realizowany jest przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej przy partnerstwie Fundacji „Dbam o Mój Z@sięg”. To największe w Polsce badanie poświęcone zagadnieniu grania w gry cyfrowe przez uczniów. Do badania zarejestrowało się 1806 szkół, przebadano 37 345 uczniów we wszystkich województwach. Badaniu ilościowemu towarzyszyło badanie jakościowe oparte o kilkadziesiąt indywidualnych i grupowych wywiadów pogłębionych z młodzieżą, rodzicami, nauczycielami, terapeutami, twórcami gier i innymi ekspertami. Z badania wynika m.in., że:

18% uczniów gorzej ocenia swój stan zdrowia w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku

37% uczniów przyznała, że w dzieciństwie często się nudziła i wówczas sięgała po smartfona lub tablet.

Mistrzowie Sportu 8. Edycji Kumulacji Aktywności odbyli szkolenie pt: ‘Czym jest higiena cyfrowa – dlaczego warto o nią dbać i jaką rolę odgrywa w niej sport?’ Wiedzę zdobytą na szkoleniu będą przekazywali i stosowali również na zajęciach z Kumulacji Aktywności. Zachęcamy również Państwa do zapoznania się z zasadami higieny cyfrowej.

Higiena Cyfrowa



*dane pochodzą od Fundacji Dbam o Mój Z@sięg.