



Odwiedź naszą stronę!

Wydanie 3 (8) / 2016

NEWS



WIADOMOŚCI,
INFORMACJE,
CIEKAWOSTKI,
PORADY
SPORTOWE
I ŻYWIENIOWE

Wyniki konkursu „Aktywni Razem”

Dla porządku przypomnijmy jeszcze raz, że celem konkursu ogłoszonego wspólnie z Kliniką Enel-Sport (www.enelsport.pl), w ramach akcji **Zdrowo i Sportowo**, było zachęcenie Was do aktywnego i wspólnego z dziećmi spędzania czasu.

Prosiliśmy, byście pokazali swoją aktywność, a tym samym pomogli innym uwierzyć, że nie jest to trudne, a może przynieść wiele radości, a przy okazji przyczynić się do prawidłowego rozwoju fizycznego nie tylko Waszego dziecka.

Wybrane i zaprezentowane poniżej 3 najciekawsze prace nagrodzone zostały niezwykle atrakcyjnymi zaproszeniami, na badania w Klinice Enel-Sport, zawierające diagnostykę funkcjonalną dziecka, obejmującą: ocenę postawy w staniu oraz podczas chodu.

Więcej informacji o konkursie oraz jego regulamin znajduje się na stronie:

www.kidsnadsport.pl

Zwycięskie prace



O ZDROWYM ODŻYWIANIU, CZYLI SPOTKANIA Z DZIEĆMI W RAMACH AKCJI ZDROWO I SPORTOWO



Akcja Zdrowo i Sportowo w swym założeniu zawiera nie tylko elementy czysto ruchowe, ale również edukację w zakresie zasad zdrowego żywienia.

Łącznikiem jest obalony niedawno mit, zgodnie z którym, można jeść dowolną żywność i w dowolnych ilościach, o ile towarzyszy temu odpowiednia dawka ruchu. Czyli w skrócie: „spalić można wszystko i nie ma to złego wpływu na organizm”. Nieprawda!!!

O tym opowiadaliśmy na naszych spotkaniach z dziećmi, wychowawcami i rodzicami. Ostatnio odwiedziliśmy jedną z warszawskich szkół podstawowych.

Prezentowaliśmy projekt Zdrowo i Sportowo, ale spotkanie dotyczyło przede wszystkim zdrowego odżywiania, a w szczególności wszechobecnego w żywności przetworzonej cukru.

Więcej na stronie: zdrowoisportowo.edu.pl