



Odwiedź naszą stronę!

Wydanie 6(11)/2016

NEWS



WIADOMOŚCI,
INFORMACJE,
CIEKAWOSTKI,
PORADY
SPORTOWE
I ŻYWIENIOWE

BĄDŹ ZDROWYM I AKTYWNYM WZOREM DLA DZIECKA

Dzieci uczą się poprzez naśladowanie. Szczególnie te małe. Jak zatem jesteśmy naiwni myśląc, że nauczymy nasze pociechy innych zachowań niż sami prezentujemy?

Czy naprawdę wydaje nam się, że można to zrobić tylko opowiadając o zdrowym i aktywnym życiu? Równocześnie siedząc przed telewizorem z kolejną przekąską z wysoko przetworzonej żywności w ręku. Tak się nie da. Nasze dzieci są na to zbyt mądre!

Sposoby nauki poprzez naśladowanie to emulacja oraz imitacja, czy też mimeza. [...]

Dlaczego zatem dziecko w jakimkolwiek wieku ma wierzyć nam na słowo, że trzeba się inaczej odżywiać lub ćwiczyć, skoro rzadko widzi żebyśmy to my dokonywali takich wyborów?

Nie zmienia tego również szkoła, kursy, warsztaty, klub sportowy ani żadna inna forma nauki i spędzania wolnego czasu, bo są to oderwane od codzienności czynności lub powtarzalne, ale w zbyt małym wymiarze czasu. A tymczasem, o czym pisaliśmy już wcześniej, dziecko w wieku powyżej 2 roku życia potrzebuje przynajmniej 60 minut aktywności sportowej/fizycznej dziennie. Codziennie! [...]

Więcej informacji na www.kidsnadsport.pl

KIDS&ART WARSZTATY SZTUK WIZUALNYCH



ZAJĘCIA CROSSFIT KIDS CROSSFIT WILANÓW PARTNEREM KIDS&SPORT



Crossfit Kids to zajęcia ogólnorozwojowe, o dużym stopniu intensywności. Ich celem jest jak najszersze podejście do kwestii rozwoju fizycznego oraz nabycia umiejętności ruchowych (physical literacy) i cech motorycznych. Dzieci podczas ćwiczeń napotykają wyzwania znane rodzicom z czasów własnego dzieciństwa, np. wspinania się po drzewach, zabawy na trzepaku czy też innych wolnych od ograniczeń aktywnościach. Oczywiście w tym przypadku, elementy te są zastąpione bezpiecznymi alternatywami i asekuracją trenera.

facebook.com/KidsAndSport

WWW.KIDSANDSPORT.PL