

Drodzy Rodzice/Opiekunowie!

„Usługi Medyczne B.Nowicka-Danilczuk” Sp.J,

ul. Sienkiewicza 7a, 21-400 Łuków

zapraszają do bezpłatnego udziału w programie profilaktycznym:

„Walka z nadwagą i otyłością w klasach IV-VI szkół podstawowych”

Celem projektu jest zapoznanie dzieci ze zdrowym trybem życia poprzez wdrożenie prawidłowej diety, odpowiednią aktywność fizyczną oraz kształtowanie właściwych nawyków oraz postaw.

Wszystkie dzieci biorące udział w projekcie zostaną objęte wsparciem w postaci udziału w badaniu oraz zajęciach profilaktycznych ze specjalistami:

Część I- Badania diagnostyczne przesiewowe indywidualne dla wszystkich uczestników(wzrost, masa, ciśnienie krwi), określenie wskaźników BMI oraz WHR, przeprowadzone przez pielęgniarkę

Część II – Udział w grupowych zajęciach z **prawidłowego żywienia** w wymiarze 1x45min/grupa

Tematyka zajęć będzie obejmować treści dotyczące prawidłowych nawyków żywieniowych, z omówieniem piramidy zdrowego żywienia, tabel kaloryczności, omówienie złych nawyków żywieniowych, przeprowadzenie testu na temat prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej

Część III – Udział w grupowych zajęciach teoretycznych z **aktywności fizycznej** 1x45min/grupa

Tematyka zajęć będzie obejmować treści dotyczące rodzajów treningów, ich prawidłowego wykonania, elementów składowych treningu z uwzględnieniem aspektów zdrowotnych i wpływu na organizm.

Część IV – Udział w grupowych warsztatach i indywidualnych konsultacji z **dietetyki** dla uczestników projektu 2x45min/grupa + 1x45min/indywidualne(dla uczestników z wyższym BMI)

Tematyka zajęć będzie obejmować treści związane z komponowaniem zbilansowanych diet, indywidualne konstruowanie diet wedle potrzeb uczestników projektu, aspekty związane z psychodietetyką, jak zmotywować się do pracy nad sobą i zmianą nawyków żywieniowych, przyczyny i rodzaje otyłości.

Część V-Udział w grupowych zajęciach z **psychologiem** w wymiarze 1x45min/grupa

Tematyka zajęć będzie obejmować treści związane z motywacją, zaburzeniami odżywiania, przyczynami tycia, z uwzględnieniem czynników genetycznych i innych

Część VI-Udział w grupowych zajęciach praktycznych z **aktywności fizycznej** w wymiarze 2x45min/grupa

Tematyka zajęć będzie dotyczyła przeprowadzenia kilku rodzajów treningu z użyciem narzędzi do ćwiczeń:

piłka gimnastyczna, mata, skakanka (każdy uczestnik otrzyma zestaw na własność oraz materiały edukacyjne w postaci skryptu, zawierające ww. treści teoretyczne)



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

