Szanowni Państwo

Przyszłość Waszego dziecka to nie tylko wiedza i umiejętności nabyte w szkole - istotne są także jego zdrowie i samopoczucie. Są one szczególnie ważne w świetle odnotowywanego spadku sprawności fizycznej dzieci i młodzieży oraz coraz częstszego występowania chorób cywilizacyjnych związanych z niewłaściwym trybem życia.

Szkolne wychowanie fizyczne ma służyć harmonijnemu rozwojowi psychofizycznemu dzieci i młodzieży oraz sprzyjać zachowaniu zdrowia teraz i w dorosłym życiu. Ma ono rozwijać zarówno aktualną sprawność uczniów, jak również kształtować postawę prozdrowotną w przyszłości.

W ostatnich latach coraz więcej uczniów nie uczestniczy aktywnie w lekcjach wychowania fizycznego. Zwalnianie z zajęć wychowania fizycznego odbywa się często za wiedzą i zgodą rodziców. Nie zawsze jednak wynika ze stanu zdrowia dziecka. Problem zwolnień z zajęć wychowania fizycznego dotyczy w dużej mierze uczniów mniej sprawnych fizycznie.

Nieuczestniczenie w zajęciach wychowania fizycznego negatywnie wpływa na rozwój psychofizyczny Państwa dziecka. Dlatego decyzja o zwolnieniu dziecka z tych zajęć powinna być przemyślana. Jeżeli podejrzewają Państwo, że istnieją przeciwskazania do udziału Waszego dziecka w zajęciach wychowania fizycznego, powinni Państwo przedyskutować to z lekarzem. Zastanówcie się Państwo czy konieczne jest zwolnienie z całości zajęć. Być może wystarczy poinformować nauczyciela wychowania fizycznego o tych przeciwskazaniach, aby Wasze dziecko mogło jednak uczestniczyć w niektórych formach ruchu, z korzyścią dla zdrowia.

Aktywność ruchowa jest warunkiem utrzymania lub podwyższenia wydolności organizmu. Opóźnia procesy starzenia się organizmu.

Ukształtowanie nawyku regularnego podejmowania aktywności fizycznej jest podstawowym celem wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. W okresie dzieciństwa i młodości do utrwalania postaw i nawyków związanych z aktywnością fizyczną znacząco przyczynia się właśnie rodzina.

Zwolnienie lekarskie nie jest lekiem!!!!

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.

Rodzicu, możesz zapobiegać i przeciwdziałać wadom postawy swojego dziecka!

Ruch - ćwiczenie - wysiłek są bez wątpienia potężnymi i naturalnymi środkami leczenia.

Chcąc uatrakcyjnić lekcję WF w naszej szkole i zachęcić młodzież do aktywności ruchowej obok tradycyjnych dyscyplin sportowych takich jak: piłka nożna, siatkówka, koszykówka, gimnastyka, lekkoatletyka, pojawiły się rajdy piesze, zajęcia łyżwiarskie dla klas sportowych, a w najbliższej przyszłości zajęcia na pływalni.

Drodzy Państwo - możecie zapobiegać, przeciwdziałać wadom postawy, motywując swoje dzieci do ćwiczeń fizycznych.

Rodzice!

1. Zachęcajcie dzieci do aktywności fizycznej

2. Ćwiczcie tak, by dzieci widziały

3. Ćwiczcie razem z dziećmi!

4. Przekazujcie rodzinne tradycje sportowe

5. Wspierajcie dzieci w aktywności fizycznej

6. Ćwiczcie bez względu na warunki życiowe

7. Nie oczekujcie wdzięczności za swoje starania

Zespół Promocji Zdrowia