

AKTYWNI RODZICE TO AKTYWNE DZIECI



NAWYKI BUDOWANE
W DZIECIŃSTWIE



ZACHOWANIA
REKREACYJNE
W DOROSŁYM ŻYCIU



Jak budować nawyki dziecka?

- 😊 Dobry przykład
- 😊 Atrakcyjna forma aktywności
- 😊 Wzajemna motywacja
- 😊 Aktywna zabawa
- 😊 Inspiracja
- 😊 Wspólna pasja



Rola sportu w życiu rodziny:



Zwiększa pewność siebie i wiarę we własne możliwości



Chroni przed otyłością



Zapobiega wadom postawy



Pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne



Wzmacnia relacje



Uczy systematyczności i wytrwałości



Poprawia samopoczucie

Dzieci i młodzież: 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej.

rodzinne ćwiczenia = wzajemna motywacja