



PORCJA POZYTYWNEJ ENERGII

www.porcjapozytywnejenergii.pl

INFORMACJA PRASOWA

07.01.2014r.

Uczniowie unikają lekcji WF-u i zmagają się z nadwagą!

W Polsce otyłość wśród dzieci jest coraz większym problemem. Prawie pół miliona uczniów ma nadwagę lub cierpi z powodu skrzywienia kręgosłupa. Kluczem do sukcesu jest prawidłowa dieta oraz aktywność fizyczna. A jak wynika z raportu Najwyższej Izby Kontroli, coraz więcej dzieci nie chce ćwiczyć na WF-ie.

Raport NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach zwraca uwagę na absencje uczniów na zajęciach WF-u. W szkołach rośnie odsetek uczniów niećwiczących i nieobecnych na zajęciach. W raporcie czytamy, że w starszych klasach szkół podstawowych nie bierze czynnego udziału w zajęciach ok. 15 proc. uczniów, w gimnazjach 23 proc., a w szkołach ponadgimnazjalnych odsetek ten sięga 30 proc. Dzieci i młodzież jako główne powody unikania ćwiczeń wymieniały względy zdrowotne (35 proc.) oraz nieatrakcyjny sposób prowadzenia zajęć (31 proc.).

Z badań NIK wynika, że uczniom brakuje zróżnicowanych zajęć sportowych na zajęciach. Uczniowie wskazują, że nauczyciele nadmiernie preferują gry zespołowe (28 proc.) oraz ćwiczenia gimnastyczne (20 proc.). Z kolei inne formy zajęć - np. bieganie, taniec, aerobik, pływanie - stanowią zaledwie niewielki procent wszystkich prowadzonych zajęć. Uczniowie w ograniczonym stopniu mają też możliwość wyboru rodzaju ćwiczeń.

Specjaliści alarmują, że dzieci są szczególnie zagrożone otyłością, a nie ćwiczenie podczas zajęć wychowania fizycznego i siedzący tryb życia sprzyja narastaniu problemu. Dlatego już od najmłodszych lat, zarówno rodzice jak i nauczyciele powinni przekazywać najmłodszym zasady prawidłowego odżywiania i aktywnego trybu życia. Należy je wprowadzać stopniowo, ale konsekwentnie. Zbilansowana dieta, picie wody, ograniczenie słodczy i regularne uprawianie sportu to niektóre zasady, których trzeba nauczyć dziecko.

W odpowiedzi na potrzebę upowszechniania zdrowego stylu życia wśród dzieci w wieku szkolnym powstał program edukacyjny „Porcja Pozytywnej Energii”. Skierowany jest zarówno do nauczycieli, jak i rodziców. Jego celem jest promocja zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia poprzez działania profilaktyczne ograniczające nadwagę i otyłość. W ramach programu uczestnicy otrzymają komplet materiałów edukacyjnych na temat wybierania wartościowych produktów spożywczych, propozycje zdrowych i smacznych posiłków a także pomysły na aktywne spędzanie czasu. Codzienna aktywność fizyczna jest szczególnie ważna dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Pamiętajmy, że odpowiednio zbilansowana dieta połączona z aktywnością fizyczną, nie tylko wpływa na zdrowie ale także dostarcza pozytywnej energii niezbędnej do codziennej nauki, a także sprzyja dobremu samopoczuciu.

W ramach „Porcji Pozytywnej Energii” szkoły mogą także wziąć udział w konkursie, który jest uzupełnieniem programu. Więcej informacji znajduje się na stronie www.porcjapozytywnejenergii.pl i [www.Facebook.pl/PorcjaPozytywnejEnergii](https://www.facebook.com/PorcjaPozytywnejEnergii)

Kontakt dla mediów:

Marta Nowicka

PR Manager

Tel. kom. 608 187 177

Mail: m.nowicka@mediaforum.pl

PATRONI:

