


Milí rodiče, víte, že vaše dítě potřebuje až **6 hodin pohybu denně?**

Ano, je to tak! Když si uvědomíme, jak vypadal ještě před pár lety přirozený dětský den, až tak k podivu to není. Děti pobývaly celé dny venku na čerstvém vzduchu a hýbaly se přirozeným způsobem - chůze, běhání a různé hry. Děti se dostatečně přirozeně hýbaly a tím také správně vyvíjely. Doba se však mění a dnešní generace tráví pohybem čím dál méně času. Tělesná zdatnost extrémně klesá...

Co významně souvisí s nedostatkem pohybu u dětí?

- 
- bolesti pohybového aparátu
 - špatné držení těla
 - slabé svaly a kosti
 - obezita
 - snížená imunita
 - a řada dalších "neduhů", kvůli kterým se plní ordinace lékařů
 - nespavost
 - problémy s koncentrací a učením
 - deprese a úzkosti
 - nízké sebevědomí
 - sociální izolace

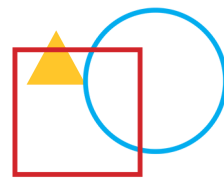
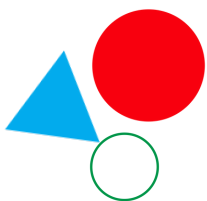
Jak tomu můžete vy, rodiče, pomoci?

- **Jděte dítěti příkladem** - děti se učí nápodobou, proto se hýbejte také a zapojte se do pohybových aktivit s nimi.
- **Budte aktivní společně s dětmi** - hrajte pohybové hry (skákejte "panáka", gumu, hrajte na babu, házejte a kopejte si s míčem), postavte si překážkovou dráhu (z pet lahví, papír. utěrek, kýblu, klacků), chodte do bazénu, na lyže.
- **Výletujte** - pěšky nebo na kole a mějte vždy nějaký konkrétní cíl výletu (místo, které bude dítě bavit a kam chce), skvělý je i geocatching nebo ZOO.
- **Zajistěte dětem dostatek možností k pohybu** - hraní na hřišti s kamarády, sportovní kroužek.
- **Omezte pasivní aktivity** - zkraťte čas strávený u televize a telefonu, omezte ježdění autem, autobusem i výtahem - více chodte pěšky.
- **Podporujte, povzbuzujte a motivujte** - vybírejte aktivity, které děti baví, hrajte si a společně si čas užívejte.
- **Vysvětlujte** dítěti, že pohyb je důležitý a má zásadní vliv na jeho zdraví.

Zapojte děti do pohybových aktivit i doma, když vy sami právě nemáte čas! Na www.sportimacekonline.cz jsou pro děti připravena zábavná cvičební a taneční videa, která je rozhybou doma, přímo u nich v pokojíčku.




NOVINKA!



Milí rodiče, víte, že vaše dítě potřebuje až **6 hodin pohybu denně?**

Ano, je to tak! Když si uvědomíme, jak vypadal ještě před pár lety přirozený dětský den, až tak k podivu to není. Děti pobývaly celé dny venku na čerstvém vzduchu a hýbaly se přirozeným způsobem - chůze, běhání a různé hry. Děti se dostatečně přirozeně hýbaly a tím také správně vyvíjely. Doba se však mění a dnešní generace tráví pohybem čím dál méně času. Tělesná zdatnost extrémně klesá...

Co významně souvisí s nedostatkem pohybu u dětí?

- 
- bolesti pohybového aparátu
 - špatné držení těla
 - slabé svaly a kosti
 - obezita
 - snížená imunita
 - a řada dalších "neduhů", kvůli kterým se plní ordinace lékařů
 - nespavost
 - problémy s koncentrací a učením
 - deprese a úzkosti
 - nízké sebevědomí
 - sociální izolace

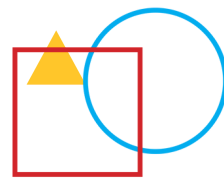
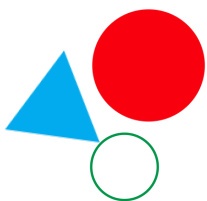
Jak tomu můžete vy, rodiče, pomoci?

- **Jděte dítěti příkladem** - děti se učí nápodobou, proto se hýbejte také a zapojte se do pohybových aktivit s nimi.
- **Budte aktivní společně s dětmi** - hrajte pohybové hry (skákejte "panáka", gumu, hrajte na babu, házejte a kopejte si s míčem), postavte si překážkovou dráhu (z pet lahví, papír. utěrek, kýblu, klacků), chodte do bazénu, na lyže.
- **Výletujte** - pěšky nebo na kole a mějte vždy nějaký konkrétní cíl výletu (místo, které bude dítě bavit a kam chce), skvělý je i geocatching nebo ZOO.
- **Zajistěte dětem dostatek možností k pohybu** - hraní na hřišti s kamarády, sportovní kroužek.
- **Omezte pasivní aktivity** - zkraťte čas strávený u televize a telefonu, omezte ježdění autem, autobusem i výtahem - více chodte pěšky.
- **Podporujte, povzbuzujte a motivujte** - vybírejte aktivity, které děti baví, hrajte si a společně si čas užívejte.
- **Vysvětlujte** dítěti, že pohyb je důležitý a má zásadní vliv na jeho zdraví.

Zapojte děti do pohybových aktivit i doma, když vy sami právě nemáte čas! Na www.sportimacekonline.cz jsou pro děti připravena zábavná cvičební a taneční videa, která je rozhybou doma, přímo u nich v pokojíčku.




NOVINKA!



Milí rodiče, víte, že vaše dítě potřebuje až **6 hodin pohybu denně?**

Ano, je to tak! Když si uvědomíme, jak vypadal ještě před pár lety přirozený dětský den, až tak k podivu to není. Děti pobývaly celé dny venku na čerstvém vzduchu a hýbaly se přirozeným způsobem - chůze, běhání a různé hry. Děti se dostatečně přirozeně hýbaly a tím také správně vyvíjely. Doba se však mění a dnešní generace tráví pohybem čím dál méně času. Tělesná zdatnost extrémně klesá...

Co významně souvisí s nedostatkem pohybu u dětí?

- 
- bolesti pohybového aparátu
 - špatné držení těla
 - slabé svaly a kosti
 - obezita
 - snížená imunita
 - a řada dalších "neduhů", kvůli kterým se plní ordinace lékařů
 - nespavost
 - problémy s koncentrací a učením
 - deprese a úzkosti
 - nízké sebevědomí
 - sociální izolace

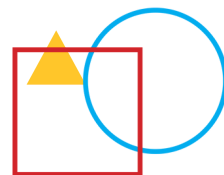
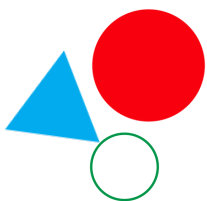
Jak tomu můžete vy, rodiče, pomoci?

- **Jděte dítěti příkladem** - děti se učí nápodobou, proto se hýbejte také a zapojte se do pohybových aktivit s nimi.
- **Budte aktivní společně s dětmi** - hrajte pohybové hry (skákejte "panáka", gumu, hrajte na babu, házejte a kopejte si s míčem), postavte si překážkovou dráhu (z pet lahví, papír. utěrek, kýblu, klacků), chodte do bazénu, na lyže.
- **Výletujte** - pěšky nebo na kole a mějte vždy nějaký konkrétní cíl výletu (místo, které bude dítě bavit a kam chce), skvělý je i geocatching nebo ZOO.
- **Zajistěte dětem dostatek možností k pohybu** - hraní na hřišti s kamarády, sportovní kroužek.
- **Omezte pasivní aktivity** - zkraťte čas strávený u televize a telefonu, omezte ježdění autem, autobusem i výtahem - více chodte pěšky.
- **Podporujte, povzbuzujte a motivujte** - vybírejte aktivity, které děti baví, hrajte si a společně si čas užívejte.
- **Vysvětlujte** dítěti, že pohyb je důležitý a má zásadní vliv na jeho zdraví.

Zapojte děti do pohybových aktivit i doma, když vy sami právě nemáte čas! Na www.sportimacekonline.cz jsou pro děti připravena zábavná cvičební a taneční videa, která je rozhybou doma, přímo u nich v pokojíčku.




NOVINKA!



Milí rodiče, víte, že vaše dítě potřebuje až **6 hodin pohybu denně?**

Ano, je to tak! Když si uvědomíme, jak vypadal ještě před pár lety přirozený dětský den, až tak k podivu to není. Děti pobývaly celé dny venku na čerstvém vzduchu a hýbaly se přirozeným způsobem - chůze, běhání a různé hry. Děti se dostatečně přirozeně hýbaly a tím také správně vyvíjely. Doba se však mění a dnešní generace tráví pohybem čím dál méně času. Tělesná zdatnost extrémně klesá...

Co významně souvisí s nedostatkem pohybu u dětí?

- 
- bolesti pohybového aparátu
 - špatné držení těla
 - slabé svaly a kosti
 - obezita
 - snížená imunita
 - a řada dalších "neduhů", kvůli kterým se plní ordinace lékařů
 - nespavost
 - problémy s koncentrací a učením
 - deprese a úzkosti
 - nízké sebevědomí
 - sociální izolace

Jak tomu můžete vy, rodiče, pomoci?

- **Jděte dítěti příkladem** - děti se učí nápodobou, proto se hýbejte také a zapojte se do pohybových aktivit s nimi.
- **Budte aktivní společně s dětmi** - hrajte pohybové hry (skákejte "panáka", gumu, hrajte na babu, házejte a kopejte si s míčem), postavte si překážkovou dráhu (z pet lahví, papír. utěrek, kýblu, klacků), chodte do bazénu, na lyže.
- **Výletujte** - pěšky nebo na kole a mějte vždy nějaký konkrétní cíl výletu (místo, které bude dítě bavit a kam chce), skvělý je i geocatching nebo ZOO.
- **Zajistěte dětem dostatek možností k pohybu** - hraní na hřišti s kamarády, sportovní kroužek.
- **Omezte pasivní aktivity** - zkraťte čas strávený u televize a telefonu, omezte ježdění autem, autobusem i výtahem - více chodte pěšky.
- **Podporujte, povzbuzujte a motivujte** - vybírejte aktivity, které děti baví, hrajte si a společně si čas užívejte.
- **Vysvětlujte** dítěti, že pohyb je důležitý a má zásadní vliv na jeho zdraví.

Zapojte děti do pohybových aktivit i doma, když vy sami právě nemáte čas! Na www.sportimacekonline.cz jsou pro děti připravena zábavná cvičební a taneční videa, která je rozhybou doma, přímo u nich v pokojíčku.



NOVINKA!