

Szanowni Rodzice przedszkolaków i uczniów szkoły podstawowej!

Z prawdziwą radością przedstawiam Wam cykl **nieodpłatnych warsztatów on-line**, na które dzięki współpracy z Dyrekcją szkoły, mam możliwość Państwa zaprosić.

Cykl 5 spotkań ma na celu przybliżenie zagadnień związanych z **profilaktyką zdrowia dzieci i młodzieży**.

Szybkie tempo zmian zachodzących w środowisku wpływa na ludzi w sposób bardzo niekorzystny. Człowiek w swych mechanizmach adaptacyjnych często nie nadąża za rozwojem cywilizacji. Wynikiem tego są różne schorzenia: narządu ruchu i budowy ciała. Dominują wśród nich wady kręgosłupa i stóp. Współczesny człowiek, również młody, większość swojego życia spędza w pozycji siedzącej (w szkole, przed telewizorem, przy komputerze).

Okres, w którym nasze pociechy uczęszczają do szkoły podstawowej zawiera dwa, niezwykle istotne dla osobniczego rozwoju, etapy. Jest to wiek 6 - 7 lat, gdy rozpoczyna się obowiązek szkolny oraz 12-16 lat, w których następuje skok związany z dojrzewaniem. W obu grupach wiekowych w tym czasie nasilają się wady postawy.

Myślę, że przedstawione poniżej tematy poszczególnych spotkań wzbudzą zainteresowanie i odpowiedzą na wiele pytań powstających podczas wychowywania dzieci. Pod tematem link do spotkania.

SPOTKANIA - TERMINY I TEMATY:

1. 25.01.2022, wtorek godz. 20.30

DLACZEGO PROFILAKTYKA WAD POSTAWY U DZIECI I MŁODZIEŻY JEST TAK WAŻNA?

JAKI WPŁYW MA JEJ BRAK NA DALSZE ŻYCIE DZIECKA.

2. 22.02.2022, wtorek godz. 20.30

WSZYSTKO O STOPACH TWOJEGO DZIECKA.

KIEDY JE BADAĆ, JAK I DLACZEGO NIE "CZEKAĆ" AŻ DZIECKO WYROŚNIE Z WAD STÓP.

3. 22.03.2022, wtorek godz. 20.30

JAKI WYBRAĆ SPORT DLA DZIECI Z WADAMI POSTAWY? SPORT CZY GIMNASTYKA KOREKCYJNA?

FAKTY I KONTROWERSJE.

4. 26.04.2022, wtorek godz. 20.30

JAK POMÓC SWOJEMU DZIECKU WYKSZTAŁCIĆ NAWYK SYSTEMATYCZNEGO ĆWICZENIA? NAJCZĘSTSZE POWODY BRAKU EFEKTU POSTĘPOWANIA FIZJOTERAPEUTYCZNEGO W WADACH POSTAWY I W WADACH STÓP.

5. 24.05.2022, wtorek godz. 20.30

A CO W WAKACJE? URLOP OD ĆWICZEŃ?

JAK ZAPLANOWAĆ WRAZ Z RODZICAMI OPTYMALNE ROZWIĄZANIA DLA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU RUCHOWEGO DZIECKA.

Forma: nieodpłatne warsztaty online (platforma Teams) prowadzone przez magistkę fizjoterapii.

Czas trwania: 1 godzina; 30 minut prezentacja oraz 30 minut pytania, odpowiedzi, dyskusja.

Przed każdym spotkaniem otrzymacie Państwo link z dostępem do wydarzenia.

Zachęcam do kontaktu w celu uzyskania dalszych informacji, telefonicznie: +48 608-527-884 lub mailowo: postawnapilates@gmail.com

Serdecznie pozdrawiam,

Katarzyna Ejchart-Bocian