

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



**W POSZUKIWANIU INSPIRACJI.
Jak rozwijać aktywność
poznawczą dziecka.**

Sfera aktywności fizycznej

Iwona Dudek

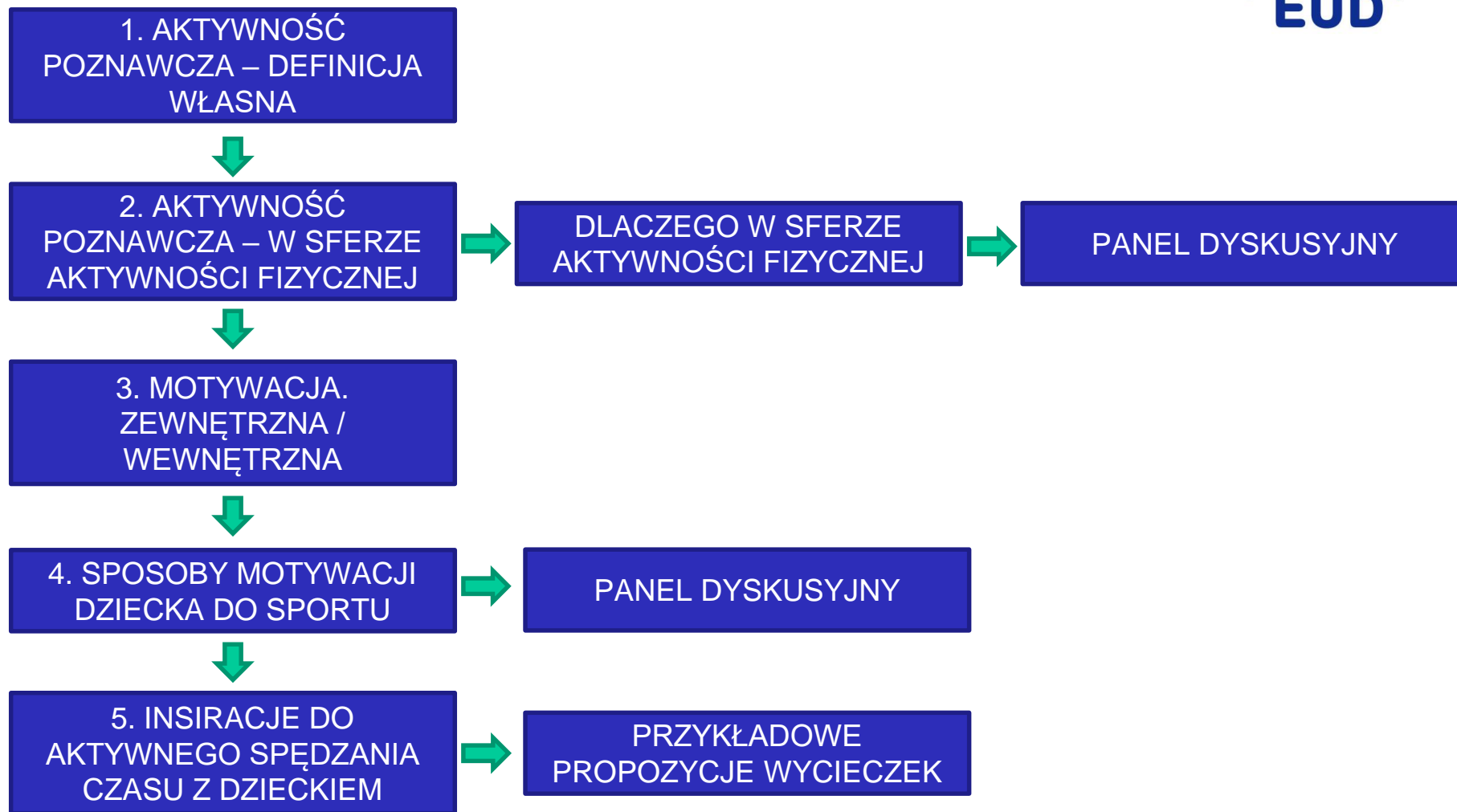
Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 26/04/2021 r.

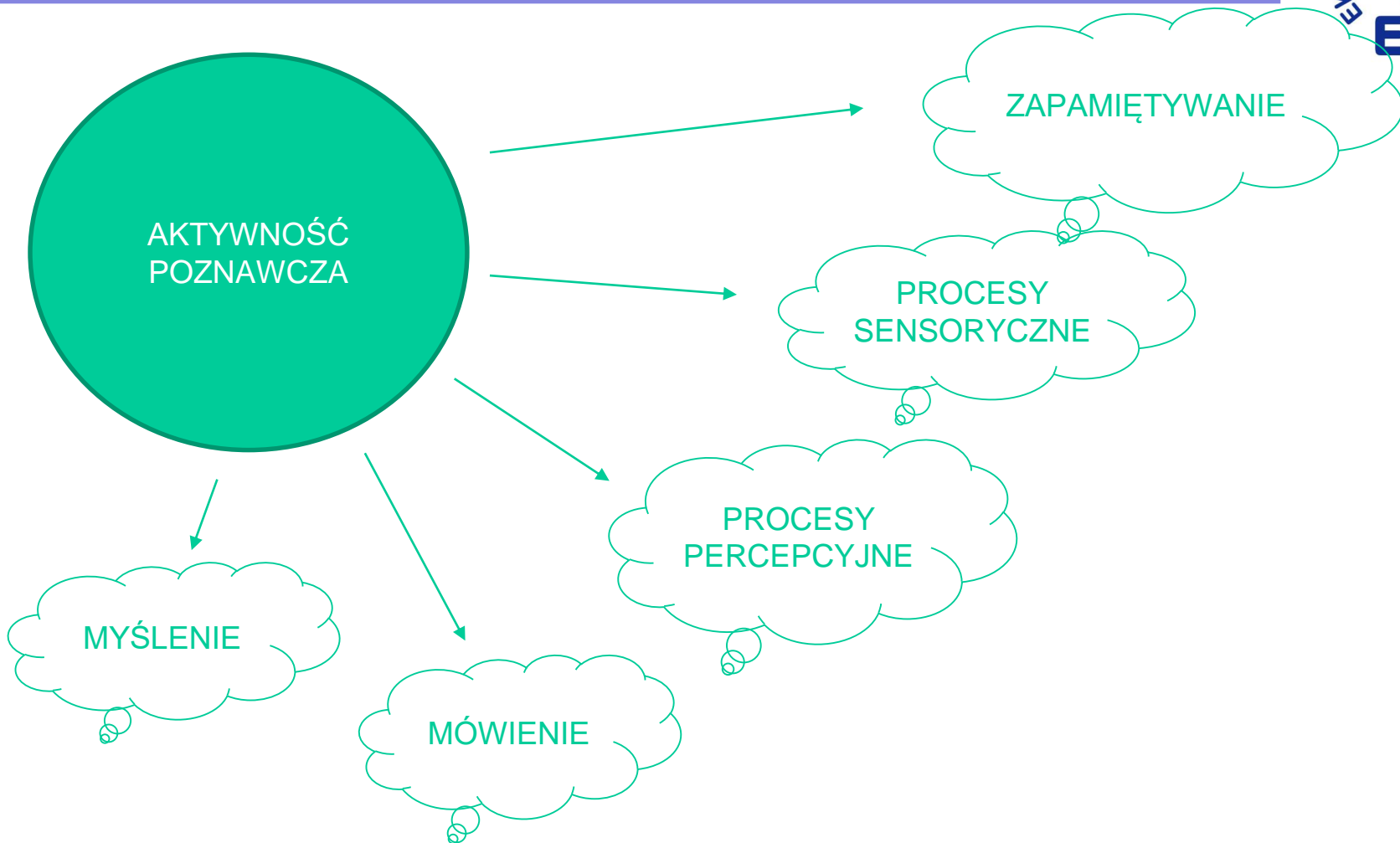
Organizatorzy



PLAN WYKŁADU



AKTYWNOŚĆ POZNAWCZA



AKTYWNOŚĆ POZNAWCZA



POWIEDZ MI, A ZAPOMNĘ,
POKAŻ MI, A ZAPAMIĘTAM,
POZWÓL MI ZROBIĆ, A ZROZUMIEM

/Konfucjusz/

DLACZEGO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



- Otyłość
- Siedzący tryb życia
- Choroby cywilizacyjne
- Pasje sportowe - lekiem na problemy wieku dorastania
- Zacieśnianie więzi interpersonalnych poprzez sport (rodzice, rodzeństwo, rodzina dalsza, grupa rówieśnicza)

DLACZEGO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

BMI = masa (kg)/wzrost² (m)

Kategoria	BMI (kg/m ²)	Waga ciała	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości ^[4]
wyglodzenie	< 16,0	niedowaga	minimalne, ale zwiększony poziom wystąpienia innych problemów zdrowotnych
wychudzenie	16,0–16,99		
niedowaga	17,0–18,49		
pożądana masa ciała	18,5–24,99	optimum	minimalne
nadwaga	25,0–29,99	nadwaga	średnie
otyłość I stopnia	30,0–34,99	otyłość	wysokie
otyłość II stopnia (duża)	35,0–39,99		bardzo wysokie
otyłość III stopnia (chorobliwa)	≥ 40,0		ekstremalny poziom ryzyka

OTYŁOŚĆ ŚWIAT



- WHO klasyfikuje otyłość jako chorobę cywilizacyjną (1974)
- Od 1975 roku liczba osób otyłych wzrosła 3-krotnie, a dzieci i młodzieży 5-krotnie
- Obecnie 800 mln ludzi jest otyłych, z nadwagą zmagają się 1,6 mld osób dorosłych /WHO/03/2021/
- Liczba ta stale rośnie
- 2025 - 70 mln dzieci z nadwagą i otyłością na świecie
- Obecnie otyłość jest 6 z kolei czynnikiem ryzyka odpowiedzialnym za liczbę zgonów na świecie.
- Otyłość zabija 4 mln osób rocznie /2015/ New England Journal of Medicine/

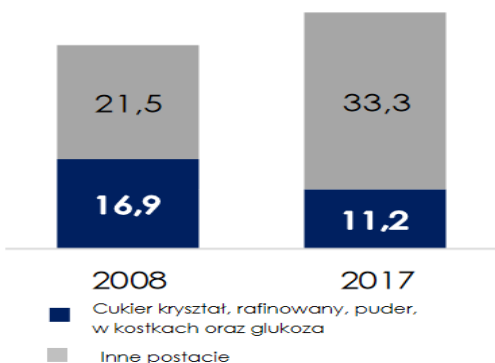
OTYŁOŚĆ POLSKA



- **OSOBY DOROSŁE > 20 R.Ż.** 53% kobiet i 68% mężczyzn ma nadmierną wagę ciała, 23% kobiet i 25% mężczyzn choruje na otyłość/GUS 2016/
- **DZIECI I MŁODZIEŻ < 20 R.Ż.** 20% dziewcząt i 31% chłopców miało nadwagę, 5% dziewcząt i 13% chłopców choruje na otyłość/GUS 2016/
- Tendencja stale rosnąca. W porównaniu do 2007 r. wzrost odsetka chłopców z nadwagą 8pp, dziewcząt 5 pp, odsetek otyłych chłopców wzrósł o 5 pp, otyłych dziewcząt o 2 pp.
- 2025 prognozuje się 26% otyłych kobiet i 30% otyłych mężczyzn.
- 1400 zgonów rocznie
- Średnio 15 lat krócej przez słodzone napoje/napoje gazowane/izotoniki

OTYŁOŚĆ - SKĄD ?

Przeciętne roczne spożycie cukru w kg na 1 Polaka w latach 2008—2017



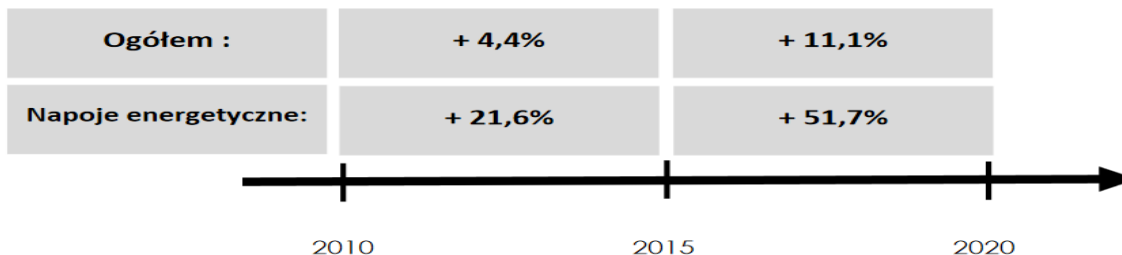
-5,7 kg spożycie „czystego” cukru

+11,8 kg spożycie pozostałego cukru

+6,1 kg więcej spożywanego cukru

Źródło: GUS: Bank Danych Lokalnych, Dostawy na rynek krajowy i spożycie niektórych artykułów konsumpcyjnych na 1 mieszkańca,

Dynamika sprzedaży napojów energetycznych, izotonicznych i napojów gazowanych innych niż woda



ok. **30% dzieci** w wieku 8 lat spożywa napoje gazowane co najmniej raz w tygodniu

ok. **67% nastolatków** spożywa napoje energetyczne

Źródło: KPMG (2016); Nowak i Jasionowski (2015); Fijałkowska (red.) et al. (2017)

OTYŁOŚĆ - SKĄD ?

PRODUKT	CUKIER
WODA SMAKOWA 200 ML	3,2 ŁYŻECZKI CUKRU
PŁATKI ŚNIADANIOWE 30 G	2 – 2,5 ŁYŻECZKI CUKRU
JOGURTY OWOCOWE 100 G	2,6 ŁYŻECZKI CUKRU
KECZUP 15 G (1 ŁYŻKA)	½ ŁYŻECZKI CUKRU
NAPOJE SŁODKIE GAZOWANE 500 ML	10 – 11 ŁYŻECZEK CUKRU
NAPÓJ ENERGETYCZNY 250 ML	5,4 ŁYŻECZKI CUKRU
ŻELKI 100 G	10 ŁYŻECZEK CUKRU
FIT BATON	2,5 ŁYŻECZKI CUKRU
ENERGETYKI 250 ML	5,5 ŁYŻECZKI CUKRU

SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA

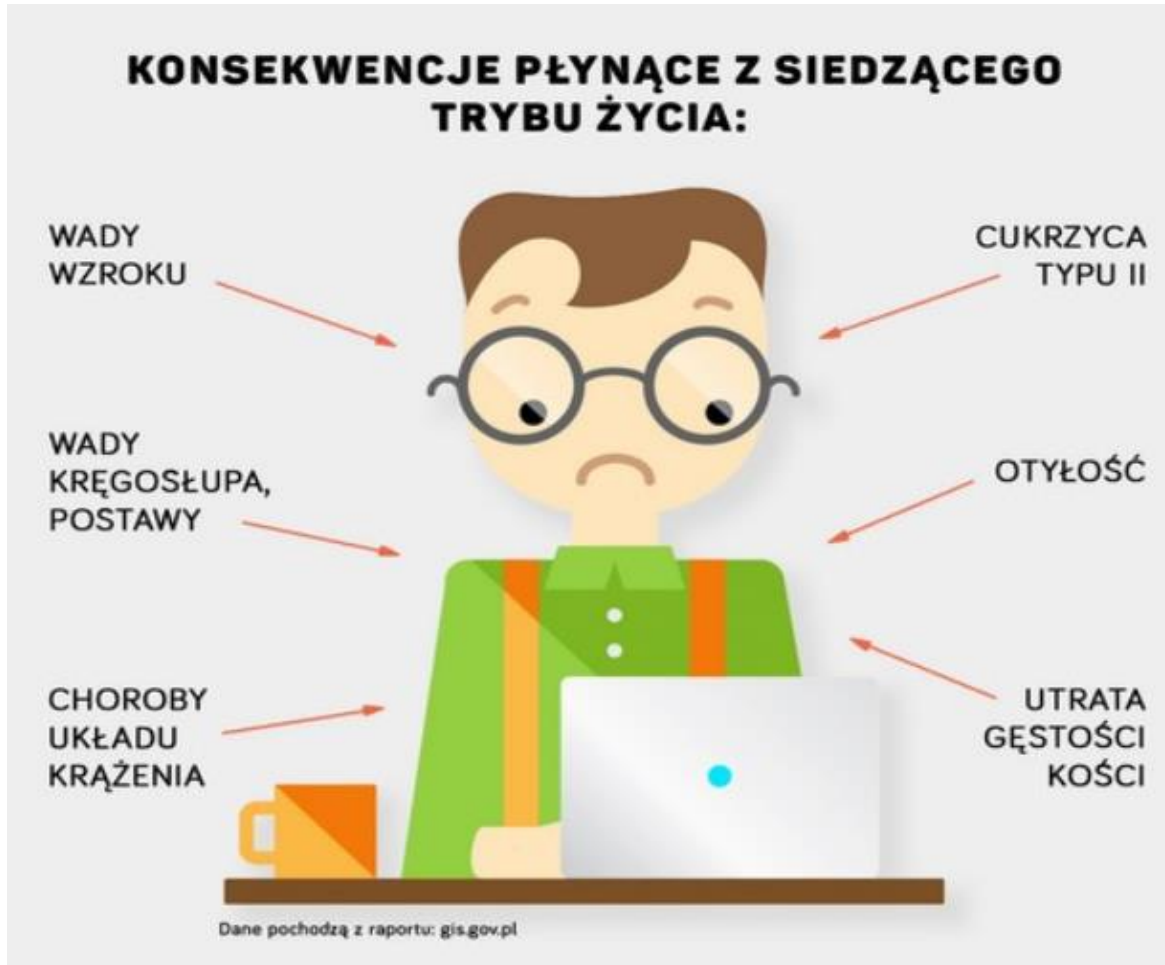


5 FAKTÓW NA TEMAT SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA

- Przeciętny Europejczyk spędza w ciągu dnia ok. 6 godzin siedząc
- Dzieci spędzają codziennie w pozycji siedzącej ok. 3-4 godzin, a młodzież ok. 6-7 godzin.
- W szkole uczniowie spędzają większość czasu w pozycji siedzącej. Z każdym rokiem czas ten się wydłuża
- 76% dzieci spędza czas w domu siedząc: (lekcje, TV, komputer, telefon)
- Dla 58% dzieci lekcje w-f stanowią jedyną formę aktywności fizycznej

 Ćw. Śródlekcyjne

KONSEKWENCJE



SPORT LEKIEM NA WSZYSTKCO



TO DLACZEGO DZIECI MAŁO ĆWICZA



- Zmiana modelu spędzania wolnego czasu
- Nadmiar zajęć dodatkowych
- Duch rywalizacji
- Poczucie niższości
- Warunki sanitarnohigieniczne
- Kompleksy
- Trudność w sprostaniu wymaganiom
- Rozleniwienie
- Łatwość uzyskania zwolnienia lekarskiego
- Wzorce w domu

MOTYWACJA

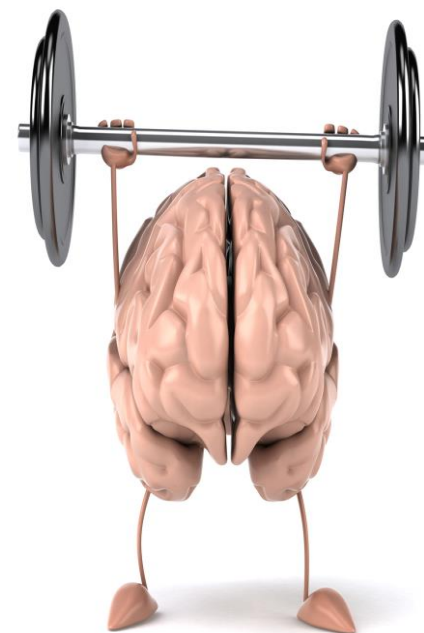
MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA - wszelkie zachęty i naciski, które stosujesz, aby przekonać drugą stronę do wykonania określonych zadań /Dodaj mi skrzydeł/ J.S.Kalembka/

- Nagrody
- Kary
- Przekupstwa
- Premie
- Naciski



MOTYWACJA

- **MOTYWACJA WEWNĘTRZNA** - ma źródło w Tobie. Osoba zmotywowana wewnętrznie wykonuje czynność bo jest interesująca sama w sobie dla danej osoby i daje jej przyjemność / radość / satysfakcję / "Dodaj mi skrzydeł" / J.S.Kalembka /
- W tej kategorii mieszczą się także aktywności, które mogą nie wiązać się z pozytywnymi emocjami, ale są ważne dla danej osoby (widzisz w nich wartość i sens)
- Kluczowa składowa motywacji : JA CHCĘ. Stan który musi wy płynąć z nas samych.
- Nie możemy narzucić żeby komuś się chciało, ale możemy stworzyć warunki żeby drugiej osobie / dziecku chciało się bardziej - wspieranie motywacji dzieci.



MOTYWACJA - niebezpieczeństwa zewnątrzsterowności



MOTYWACJA WEWNĘTRZNA ZWIĘKSZA	MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA POWODUJE
Elastyczność myślenia	Sztywność myślenia
Kreatywność i otwartość	Stereotypowość i zamknięcie
Zaangażowanie i zainteresowanie aktywnością	Nastawienie na cel i rezultat
Satysfakcję	Brak satysfakcji
Zdrowie psychiczne, poczucie szczęścia	Brak poczucia sensu i spełnienia
Trwałość relacji z innymi ludźmi	Sztuczną rywalizację

CZY NAGRODY ZAWSZE SĄ SZKODLIWE ?



NAGRODA JAKO KONTROLA

Motywatory zewnętrzne w postaci nagród - forma przekupstwa.

Forma warunkowa - opiera się na elemencie „jeśli”: „jeśli odrobisz lekcje będziesz mógł pograć na komputerze”

Taka forma jest strategią motywowania przez kontrolę.

Niszczy motywację wewnętrzną - skierowanie uwagi na nagrodę zamiast na pracę.

NAGRODA JAKO DOCENIENIE

Nie ma formy warunkowej i opiera się na spontaniczności.

Dziecko otrzymuje nagrodę PO wykonaniu zadania jako szczególne uhonorowanie za swój trud. Chcąc docenić starania dziecka - w prezencie zabierasz je do kina.

Nagroda w takiej formie nie szkodzi motywacji wewnętrznej, może powodować, że dziecko chętniej będzie pracować.

WAŻNE żeby dziecko w takiej formie było doceniane tylko od czasu do czasu

SPOSOBY MOTYWACJI. JAK TO ZROBIĆ ?



RODZIC JAKO INSPIRATOR

Rodzic / Rodzina -
nauka przez
naśladownictwo
Kopiowanie
zachowania,
wzorców

Sposób rozmowy:
(porównania,
etykiety)

WARUNKI JAKIE MOŻE TWORZYĆ INSPIRATOR

- Doceniaj swoje dziecko
- Okazać dziecku wdzięczność „wczoraj widziałam jak próbujesz jazdy na deskorolce. Poczułam/em radość ponieważ przypomniały mi się nasze ostatnie wakacje kiedy razem próbowaliśmy tego sportu a spędzanie wspólnego czasu jest dla mnie bardzo ważne”
- Odnieść się do procesu zamiast oceny dziecka. ZAMIAST „jesteś wspaniałym sportowcem” POWIEDZ „podoła mi się jak wytrwale trenujesz do następnych zawodów”
- Prawdziwie podziękować : „dziękuję, że poszliśmy na rolki. Dzięki temu przypomniałam sobie swoje dawne czasy”
- Odzwierciedlić emocje/zachowanie dziecka: „ widzę że cieszysz się na odwiedzinie koleżanki, lubisz się z nią bawić ponieważ często rysujecie i jeździcie na rowerach”

SPOSOBY MOTYWACJI. JAK TO ZROBIĆ ?

RODZIC JAKO INSPIRATOR

Rodzic / Rodzina -
nauka przez
naśladownictwo
Kopiowanie
zachowania,
wzorców

Sposób rozmowy:
(porównania,
etykiety)

WARUNKI JAKIE MOŻE TWORZYĆ INSPIRATOR

- Buduj adekwatną samoocenę dziecka poprzez
Pozwolenie na doświadczanie nowych rzeczy -
buduje wysoką samoocenę. Nie da się jej kupić.
Jest efektem podejmowanych aktywności. Realne
doświadczenie tego, że udało się przezwyciężyć
jakieś trudności. Taka postawa pozwala odnosić
zwycięstwa i nauczyć się przeżywać własne porażki.



SPOSOBY MOTYWACJI. JAK TO ZROBIĆ ?



RODZIC JAKO INSPIRATOR

Rodzic / Rodzina -
nauka przez
naśladownictwo
Kopiowanie
zachowania,
wzorców

Sposób rozmowy:
(porównania,
etykiety)

WARUNKI JAKIE MOŻE TWORZYĆ INSPIRATOR

➤ Rodzicielstwo oparte na zaufaniu

Kładzie nacisk na wiarę w dziecko, że ma wystarczające kompetencje żeby sobie poradzić.

➤ Postawa wobec wyzwań

Wypadkowa temperamentu i sposobu w jaki opiekujesz się emocjami.

➤ Traktuj lęk poważnie

➤ Zachęcaj, nie zmuszaj

➤ Kuferek na lęki

➤ Metoda małych kroków, np. drabina lęku

DRABINKA LĘKU

Wejście do głębszego basenu bez motylków, gdy rodzic pozostaje na brzegu

Wejście do głębszego basenu z rodzicem bez motylków

Wejście do głębszego basenu z rodzicem i motylkami do pływania

Zabawy w płytkim basenie bez motylków do pływania

Zabawy w płytkim basenie z motylkami do pływania

Pójście na basen i przyglądanie się jak pływają inni

SPOSOBY MOTYWACJI. JAK TO ZROBIĆ ?

RODZIC JAKO INSPIRATOR

Rodzic / Rodzina -
nauka przez
naśladownictwo
Kopiowanie
zachowania,
wzorców

Sposób rozmowy:
(porównania,
etykiety)

WARUNKI JAKIE MOŻE TWORZYĆ INSPIRATOR

- Inspiruj do poszukiwania rozwiązań, zamiast dawać rady

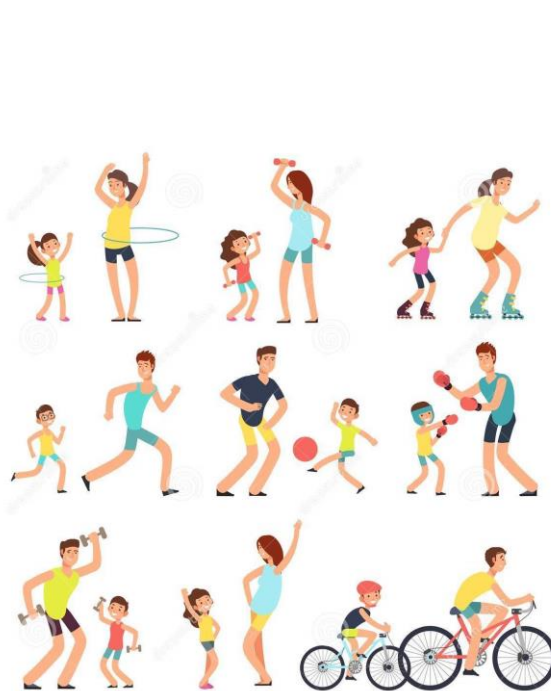
„nie dam rady”, „to za trudne”, to głupie”,

„co udało Ci się już zrobić?”, „co jeszcze Ci
zostało?”, „do czego może Ci się to przydać?”,
„czego potrzebujesz żeby lepiej Ci się pracowało?”



- Naucz, że popełniane błędy to informacje zwrotne
Błędy to okazja do nauki czegoś nowego, rozwija skrzydła,
blokuje lęk przed działaniem

AKTYWNY RODZIC TO AKTYWNE DZIECKO

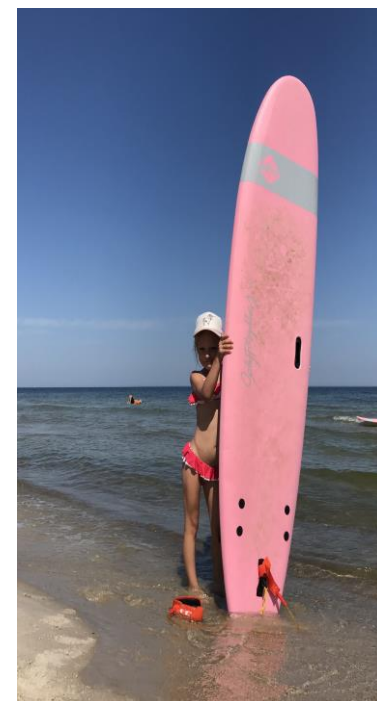


AKTYWNY RODZIC TO AKTYWNE DZIECKO



- Unikaj TV/tabletu
- Uświadomić rolę codziennej aktywności fizycznej
- Umożliwiaj dziecku udział zarówno w zajęciach dodatkowych, spędzanie czasu z rówieśnikami na podwórku (wolna zabawa), jak i spędzaj czas razem z dzieckiem .
- Daj przykład
- Daj wybór. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do zainteresowań i możliwości
- Pokazuj coraz nowsze formy związane z aktywnością fizyczną
- Zachęcaj, nie zmuszaj
- Regularność – złota zasada
- Możliwość odpoczynku i regeneracji
- Zachęta / zdrowy umiar: zakupy: sprzęt (kask, czepek, ochraniacze, etc.) i gadżety (koszulki znanych sportowców, t-shirt z imieniem dziecka, numerem zawodnika, książki, filmy, etc.), a także udział w zawodach sportowych, miejsca do których możemy się wybrać, zapoznać dziecko z historiami znanych sportowców
- Bądź najwierniejszym kibicem swojego dziecka.
- Równieśnik
- WHO rekomenduje dla dzieci i nastolatków w okresie 5-17 lat min. 60 min. aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności lub / i zabaw ruchowych.

SPORTY WODNE



INNE SPORTY LETNIE



NARCIARSTWO

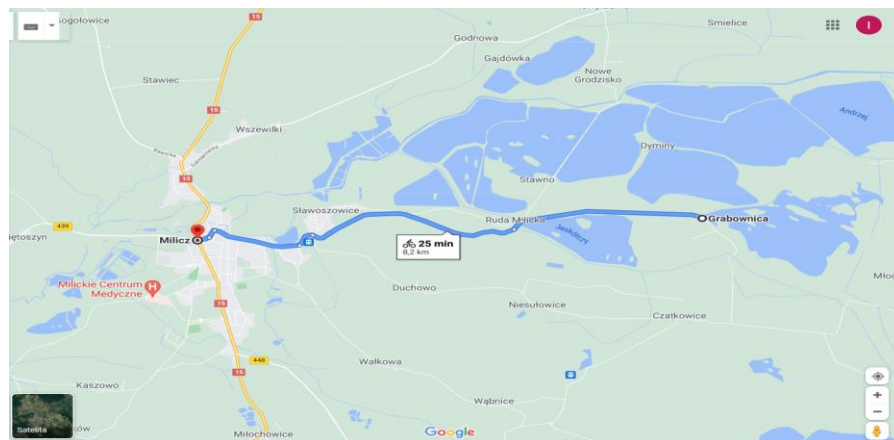
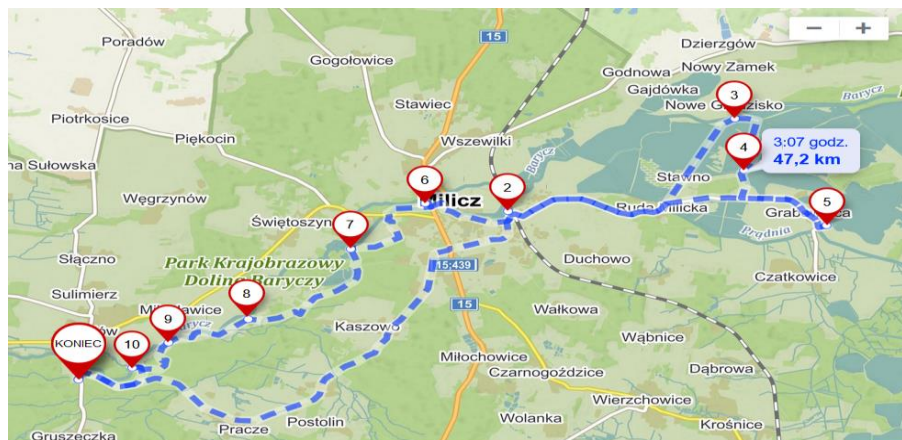


INNE AKTYWNOŚCI ZIMOWE



RODZICU ZMOTYWUJ SIĘ SAM

Ścieżka rowerowa trasą dawnej kolejki wąskotorowej: (Sułów-Grabownica / Gruszcza ok. 25 km trasy rowerowej)



Milicz - Grabownica - 8,2 km trasy rowerowej która prowadzi przez lasy, pola, małe miejscowości Wyznaczono osiem przystanków, kolejno są to **Sułów, Pracze, Postolin, Kaszowo, Milicz Zamek, Milicz Wąskotorowy, Ruda Milicka i Grabownica**. Nowy odcinek to Gruszcza

Na wszystkich przystankach są ławy i stoły oraz tablice informacyjne i stojaki dla rowerów.

Na niektórych przystankach znajdują się wiaty turystyczne, nawiązujące do stylu dawnych stacji kolejowych.

MILICZ ZAMEK - ekspozycja taboru, akwarium z rybami hodowanych w Stawach Milickich

<http://milicz.pl/szlaki-rowerowe-gminy-milicz/>

TRASA SUŁÓW - GRABOWNICA



TRASA JAKUSZYCE - ORLE

Trasa biegowa Jakuszyce - Orle - Jakuszyce 9,6 km

Czas wycieczki - ok 3 h

Suma przewyżeń - 140 m



Jakuszyce – 100 km tras biegowych

Sklepy, restauracje, hotel, wypożyczalnie, serwisy narciarskie

Koszt wypożyczenia sprzętu biegowego: 30 PLN/dzień/os. dorosła ; 25 PLN/dzień/dziecko ; rakiet śnieżnych 25 PLN/dzień ; przyczepki dla dzieci 1/2 os. odpowiednio 40 i 50 PLN/dzień

Dodatkowo: promocje rodzinne / zniżki dla grup

Instruktor: koszt od 70 PLN – 160 PLN w zależności od liczebności grupy

Łatwa i bardzo popularna trasa z polany Jakuszyckiej do schroniska Orle

<https://biegowkijakuszyce.pl/trasy-biegowe-jakuszycach/>

TRASA JAKUSZYCE - ORLE

Polana Jakuszycka – Rozdroże pod Działem Izerskim – 2,8 km (żółty szlak, las, bez wzniesień)

Rozdroże – Orle – 2 km (zielony szlak, biegnie lasem, kończy się na polanie – schronisko Orle)



Dziękuję za uwagę