



Pauza de educație fizică

**Ați aflat că România se află pe locul 3 din Europa la obezitatea infantilă?
10% dintre copiii care se prezintă la medic au greutate de adult.**

Conform specialiștilor sunt 2 factori importanți care duc la acest fenomen alarmant:

- **alimentația nesănătoasă** (54% dintre preșcolari consumă zilnic alimente care conțin prea multe calorii)
- **lipsa de mișcare și sedentarismul**. Anual, copii petrec în medie mai mult timp în fața TV decât la școală.

Din păcate, mulți părinți nu recunosc obezitatea, când este vorba de copiii lor. Și de cele mai multe ori, uneori efectele sunt ireversibile.

Conform doctor.info.ro :

"...efectele obezității infantile sunt de 2 tipuri: psihologice și fizice. Copiii obezi sunt stigmatizați, marginalizați de către ceilalți copii, nu își fac prieteni și nu sunt acceptați în jocuri, devenind singuratici și nefericiți.

Dintre efectele fizice menționăm : probleme respiratorii frecvente, depuneri aterosclerotice ce apar încă din primii ani de viață la copiii obezi, conducând apoi la infarct, accident vascular, hipertensiune cu debut precoce.

Dintre efectele metabolice mai cităm : dislipidemiile (predominant cu creșterea colesterolului), diabetul zaharat (celulele adipoase influențează metabolismul insulinei, dezvoltând rezistența și determinând astfel apariția diabetului) și enumerarea ar putea continua, completând o listă lungă de efecte grave asupra sănătății determinate de obezitate."

Pentru că ne pasă de viitorul și sănătatea copiilor noștri, Zibo.ro vă provoacă la

"Pauza de Educație Fizică"

Dragi profesori și copii !

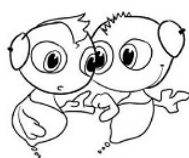
Zibo.ro vă provoacă la o distracție pe cinste. În fiecare zi de vineri, din ultima săptămână a fiecărei luni, în pauza mare, vă așteptăm la "Pauza de educație fizică".

Profesorul organizator (de preferat un profesor de educație fizică) cu acceptul conducerii școlii, va invita toți copiii din școală (care vor dori să participe) în curtea școlii. După așezarea copiilor sub formă de cerc, sub coordonarea profesorului coordonator, copiii vor executa mișcări de gimnastică și alte exerciții specifice, timp de 10-15 min.

Profesorul coordonator va fi ajutat de 4-5 copii din școală, dintre cei care practică un sport cu rezultate bune. În fiecare lună profesorul va evidenția, pe cât posibil, alți copii care practica un sport.

Prima zi în care se va organiza acțiunea va fi 23 noiembrie 2012.

Înscrierea în acțiune se va face pe www.zibo.ro menționând : numele școlii, profesorul coordonator și numele copiilor care vor coordona acțiunea.





La sfârșitul acțiunii, profesorii vor surprinde zbenguiala copiilor în imagini, pe care le vor încarca pe zibo.ro și le vor înscrie în concursul „Pauza de educație fizică - concurs școlar”

Lunar, școlile cu cele mai votate poze vor primi cadouri și diplome.

Bucurați-vă împreună cu copiii de o distracție pe cinste la „Pauza de educație fizică”.

