



FitKlasa

AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA

BEZPŁATNE zajęcia aktywności fizycznej

dla wszystkich dzieci klas 0–3

DZIEŃ ZAJĘĆ:

GODZINA:



**Wysiłki tlenowe +
Poprawa wydolności fizycznej**



Obniżanie ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych
(w tym: chorób serca, otyłości i cukrzycy)



**Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy +
Poprawa sylwetki**



Redukcja ryzyka rozwoju wad postawy ciała
oraz chorób narządu ruchu



**Ćwiczenia ogólnousprawniające +
Poprawa zdolności motorycznych**



Zwiększenie możliwości ruchowych organizmu
oraz obniżenie ryzyka urazów

Patronat naukowy:



Gdański Ośrodek
Promocji Zdrowia
i Profilaktyki
Uzależnień





FitKlasa

AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA

Szanowni Rodzice i Opiekunowie,

Zdrowie dziecka jest wartością bezcenną. Przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym jest ważnym elementem w działaniach na rzecz zdrowia młodego pokolenia mieszkańców Gdańska. Zachęcam wszystkie gdańskie dzieci do systematycznego i aktywnego udziału w zajęciach **FitKlasa**.

Aleksandra Duliewicz

prezydent Gdańska

Specjaliści i studenci GUMed zawsze chętnie wspierają inicjatywy zmierzające do zrozumienia wartości zdrowia i wykształcenia nawyków zdrowego stylu życia. Działania o charakterze edukacyjnym i prozdrowotnym są bowiem wpisane w misję Uczelni. **FitKlasa** to ważny krok ku lepszemu przygotowaniu dzieci do zdrowego dorosłego życia.

prof. dr hab. Marcin Gruchała

rektor Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Nie jest łatwo być dobrym. Bycie dobrym wymaga większego wysiłku. Bycie zdrowym również. W spełnianiu zadania bycia zdrowym (zdrowszym) wielką rolę odgrywa aktywność i fizyczne usprawnianie się. Nie można odkładać aktywności fizycznej na margines czasu wolnego. **FitKlasa** to czas zaplanowany i zajęty dla zdrowia.

prof. dr hab. Józef Drabik

Człowiek został stworzony do ruchu. Bez codziennej aktywności fizycznej dziecko nie ma możliwości zbudowania pełni osobistego kapitału fizycznego, emocjonalnego i społecznego. Kapitał taki doskonali zdrowie i zapobiega chorobom. **FitKlasa** to praca nad sobą i dla siebie.

dr Marek Jankowski

dyrektor Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień

Więcej informacji na temat
zajęć aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie
www.opz.gdansk.pl/fitklasa/