

PROGRAM PROFILAKTYKI I WCZESNEGO WYKRYWANIA NADWAGI I OTYŁOŚCI WŚRÓD DZIECI SZKOLNYCH W GMINIE GRĘBOCICE

Bezpłatny program realizowany w 2026 roku finansowany z budżetu Gminy Grębocice

Szanowni Rodzice,

Gmina Grębocice oraz Fundacja Kopalnia Rozwoju zapraszają dzieci i rodziców do udziału w bezpłatnym programie wspierającym zdrowie, dobre samopoczucie oraz prawidłowy rozwój dzieci.

Współczesne dzieci coraz częściej mierzą się nie tylko z problemami dotyczącymi wagi, ale również z obniżoną samooceną, trudnościami w akceptacji własnego ciała oraz presją rówieśniczą. Nadwaga i otyłość mogą wpływać na zdrowie fizyczne, ale także na relacje społeczne, pewność siebie i codzienne funkcjonowanie dziecka.

Dlatego stworzyliśmy program, który pomaga dzieciom i rodzinom wprowadzać zdrowe zmiany w bezpieczny, wspierający i dostosowany do potrzeb sposób.

Program realizowany przez wykwalifikowanych specjalistów

Nad prawidłowym przebiegiem programu czuwać będą doświadczeni i wykwalifikowani specjaliści:

- dietetycy
- trenerzy personalni i specjaliści aktywności ruchowej
- psycholog
- lekarz pediatra nadzorujący cały proces wsparcia dziecka

Dzięki współpracy specjalistów program obejmuje kompleksową opiekę nad zdrowiem fizycznym i psychicznym dziecka oraz wspiera całą rodzinę w budowaniu trwałych, zdrowych nawyków.

Dla kogo jest program?

Program skierowany jest do dzieci, które:

- mają problemy z wagą
- czują się niekomfortowo w swoim ciele
- mają trudności z prawidłowym odżywianiem
- unikają aktywności fizycznej
- potrzebują wsparcia w budowaniu pewności siebie i zdrowych nawyków

Dlaczego warto wziąć udział?

Udział w programie może pomóc dziecku:

- ✓ poprawić zdrowie i kondycję fizyczną
- ✓ zwiększyć poczucie własnej wartości
- ✓ lepiej radzić sobie w relacjach rówieśniczych
- ✓ nauczyć się zdrowych nawyków żywieniowych
- ✓ odnaleźć radość z ruchu i aktywności
- ✓ poczuć większą akceptację własnego ciała
- ✓ poprawić samopoczucie i komfort psychiczny

Dobre samopoczucie dziecka ma ogromny wpływ na jego rozwój, relacje społeczne oraz sukcesy szkolne. Wsparcie rodziny i specjalistów może pomóc dziecku odzyskać pewność siebie i budować zdrową przyszłość.

W ramach programu oferujemy:

- ✓ Działania edukacyjne dla dzieci i młodzieży w szkołach
- ✓ Działania edukacyjne dla rodziców
- ✓ Badania przesiewowe
- ✓ Kompleksowe wsparcie specjalistów

Program obejmuje kompleksowe wsparcie dziecka:

- Spotkanie z dietetykiem - pomoc w nauce zdrowego odżywiania i budowaniu dobrych nawyków żywieniowych.
- Spotkanie z psychologiem - wsparcie w budowaniu pewności siebie, motywacji oraz dobrego samopoczucia dziecka.
- Spotkanie ze specjalistą aktywności ruchowej / fizjoterapeutą - dobór bezpiecznej i odpowiedniej aktywności fizycznej dostosowanej do potrzeb dziecka.

Indywidualny plan działań obejmuje:

- ✓ 6 indywidualnych konsultacji
- ✓ 6 warsztatów grupowych dietetycznych
- ✓ 11 zajęć grupowych z zakresu aktywności fizycznej

Program jest całkowicie bezpłatny

Realizowany wspólnie ze szkołami podstawowymi Gminy Grębocice oraz Fundacją Kopalnia Rozwoju.

ZAPISY DO PROGRAMU

Fundacja Kopalnia Rozwoju

ul. Gwiazdzista 23 A (I piętro)

67-200 Głogów

Tel.: 455 408 004

E-mail: kopalniarozwoju@gmail.com

**Razem możemy więcej
Zdrowe dziecko to szczęśliwe dziecko.**