



HEALTH4EUkids

Zdrowie dzieci naszym priorytetem

Gwiazda codziennej aktywności dziecka

Możesz użyć tej Gwiazdy do oceny aktywności dziecka i obszarów wymagających wsparcia.

Zakreśl numer, który opisuje aktywność dziecka w skali od 1 do 5, gdzie:
5 - świetnie sobie radzi
1 - wymaga poprawy.

Radość i entuzjazm dziecka
z udziału w codziennych aktywnościach

Codzienna aktywność (np. chodzenie,
jazda na rowerze, obowiązki domowe)

Pochwała i pozytywny
przekaz od rodzica

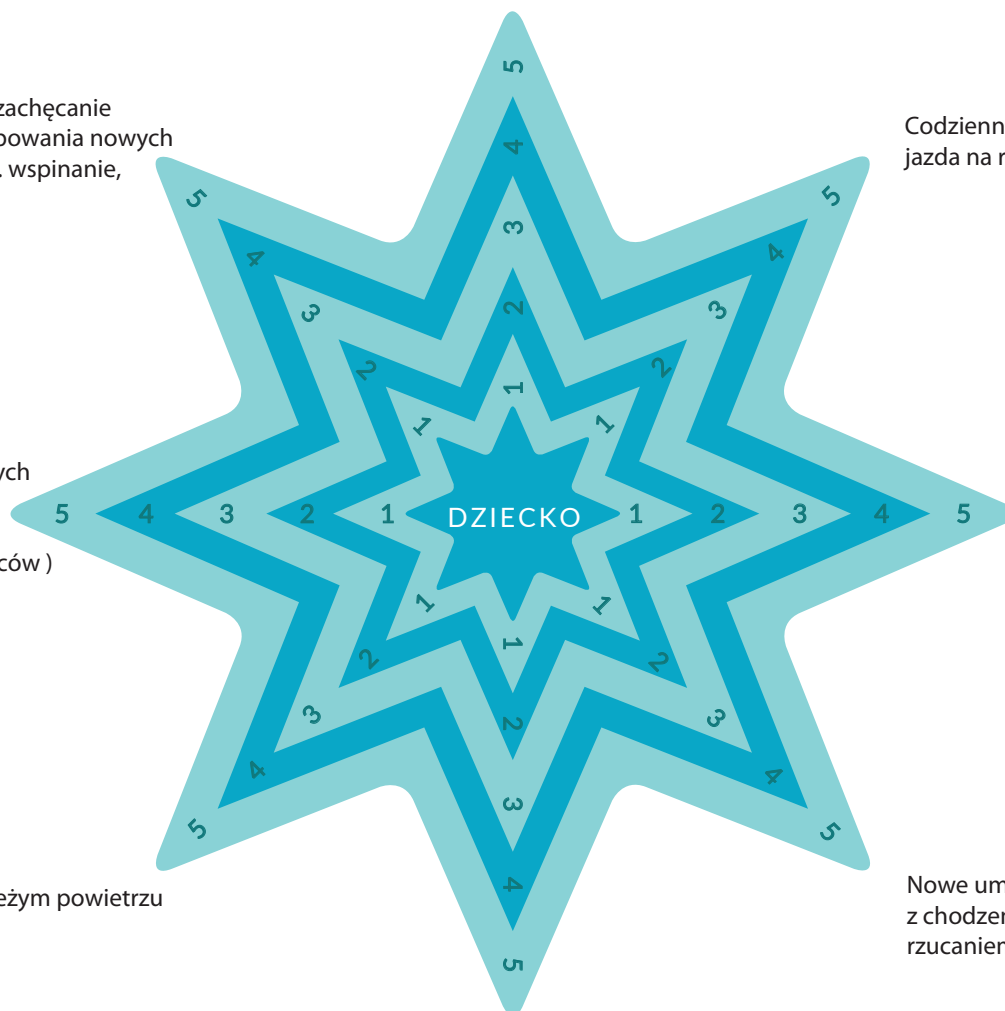
Nowe umiejętności (np. związane
z chodzeniem, bieganiem, skakaniem,
rzucaniem)

Codzienna aktywność rodziny

Przyzwolenie i zachęcanie
dziecka do próbowania nowych
aktywności (np. wspinanie,
skakanie itp.)

Próbowanie nowych
aktywności przez
dziecko (zachęta
i akceptacja rodziców)

Aktywność na świeżym powietrzu



Jak wygląda codzienna aktywność dziecka? Który zakres wymaga Twojej dodatkowej uwagi?

na podstawie programu Smart Family, Finnish Heart Association



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Śląski
Uniwersytet
Medyczny
w Katowicach



Narodowy Fundusz Zdrowia