

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:



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:



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:



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 Dulkiewicz**  
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/](http://www.opz.gdansk.pl/fitklasa/)

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 Dulkiewicz**  
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/](http://www.opz.gdansk.pl/fitklasa/)

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 Dulkiewicz**  
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/](http://www.opz.gdansk.pl/fitklasa/)