



CDN

Centrum Doskonalenia Nauczycieli
w Koninie



24 października

Światowy Dzień Walki z Otyłością

Agnieszka Graczyk

CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

PUBLICZNA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W KONINIE

FILIA W TURKU





24 października obchodzimy Światowy Dzień Walki z Otyłością. Ma on na celu zwrócenie uwagi na problem nadwagi i otyłości w społeczeństwie oraz zwiększenie świadomości na temat prawidłowego odżywiania się człowieka.

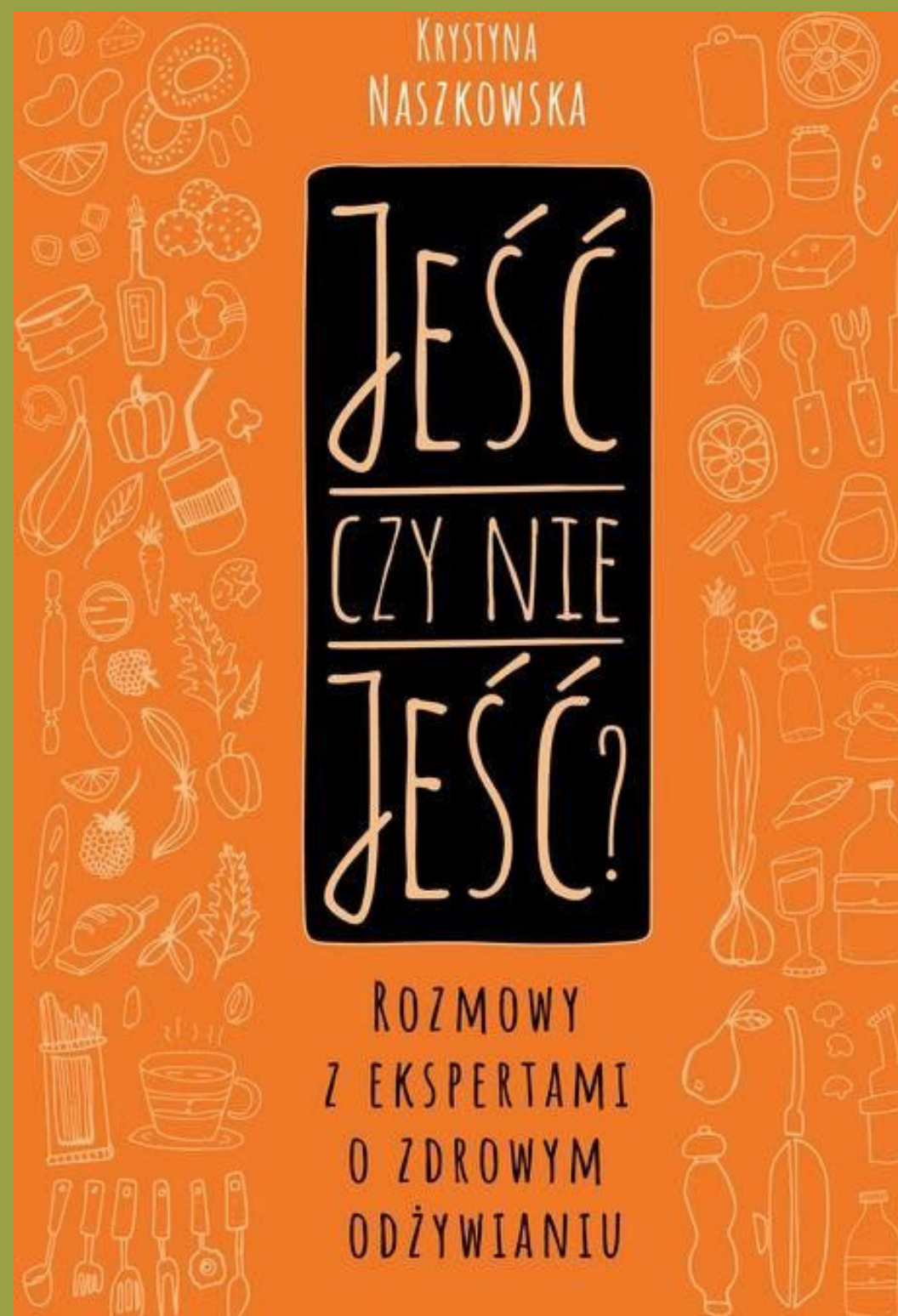
Centrum Doskonalenia Nauczycieli Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Koninie Filia w Turku przygotowała z tej okazji e-wystawę książek i artykułów z czasopism poświęconych profilaktyce oraz leczeniu nadwagi i otyłości. Zapraszamy do jej przejścia.





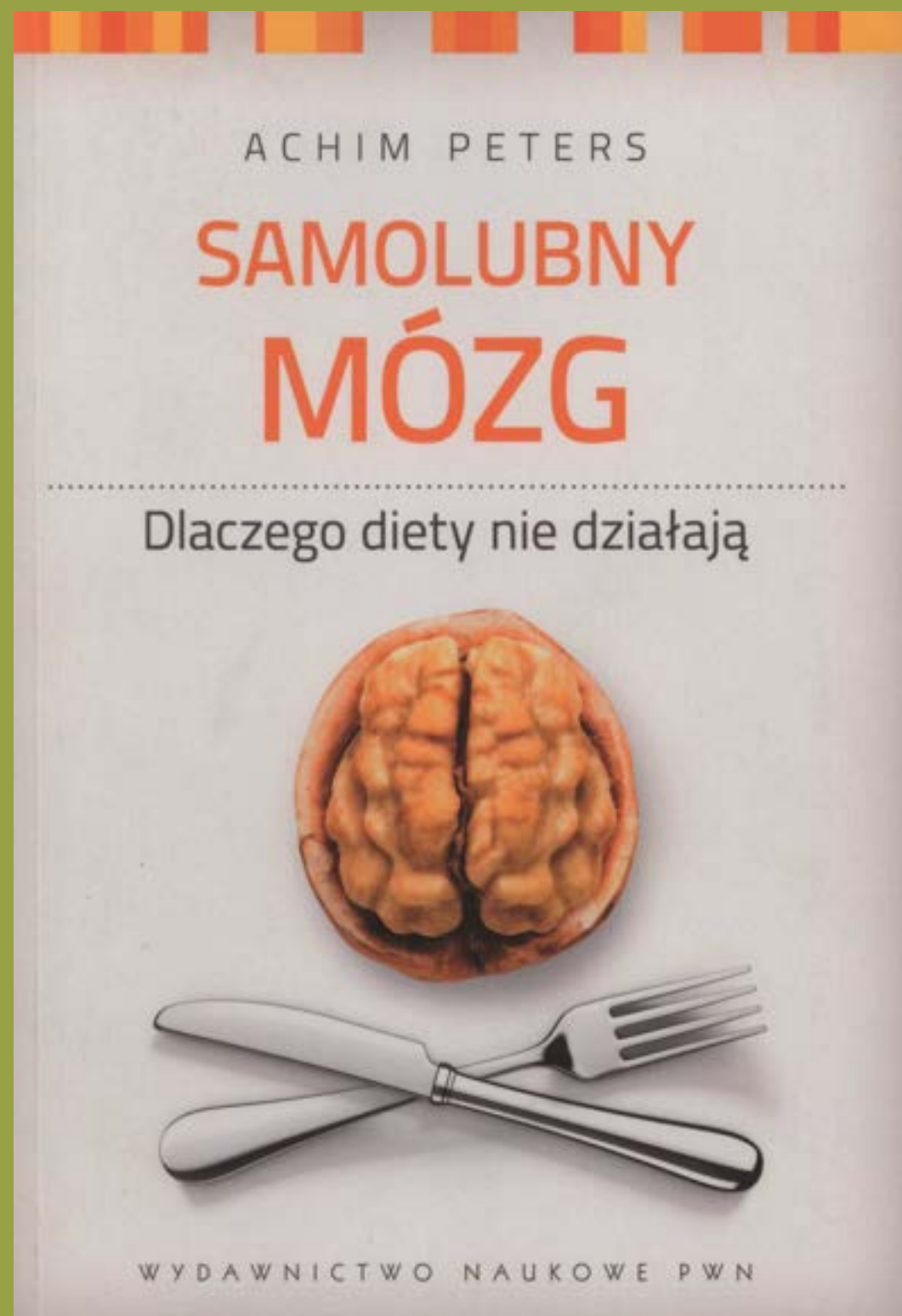
Jak pokonać objadanie się / Christopher G. Fairburn Sygnatura: 49588

Jeśli ktoś ma problem z kontrolą nad jedzeniem, ta książka jest właśnie dla niego - bez względu na wiek, płeć czy wagę.



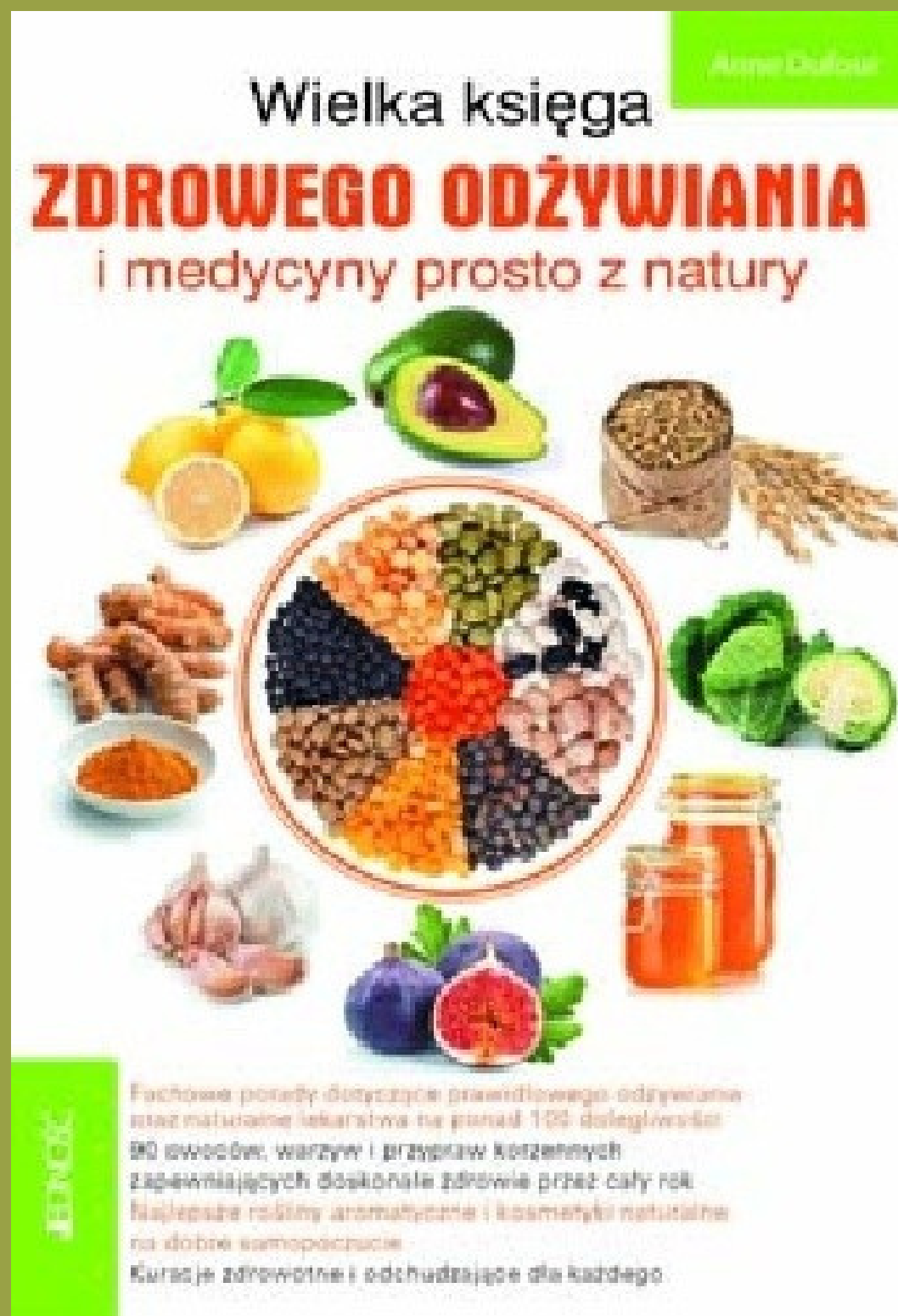
Jeść czy nie jeść? : rozmowy
z ekspertami o zdrowym
odżywianiu / Krystyna Naszkowska
Sygnatura: 48842

*Czy jedząc ekologiczną żywność
będziemy żyć dłużej? Czy gluten jest
zawsze zły czy to chwilowa moda? Jak
laktoza wpływa na nasze życie
zdrowie?*



Samolubny mózg: dlaczego diety
nie działają / Achim Peters
Sygnatura: 46440

Otyłość zaczyna się w głowie. Sądzicie, że jesteście winni swojej otyłości? Nie jesteście. Odpowiedzialny za nią jest wasz mózg i jego zapotrzebowanie na energię.



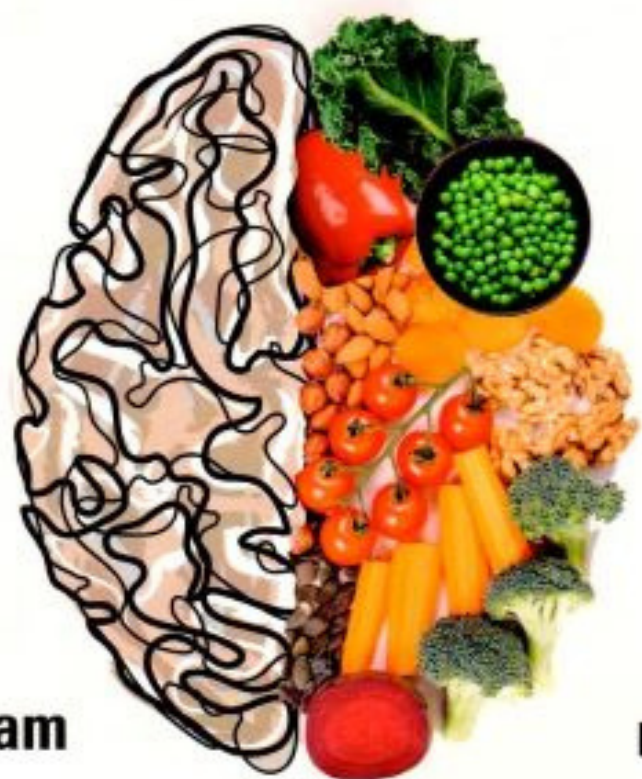
Wielka księga zdrowego odżywiania i medycyny prosto z natury / Anne Dufour

Sygnatura: 47249

Fachowe porady dotyczące prawidłowego odżywiania oraz naturalne lekarstwa na ponad 100 dolegliwości. [...] Kuracje zdrowotne i odchudzające dla każdego.

Wybrane zagadnienia psychodietetyki

Narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi



engram

Difin

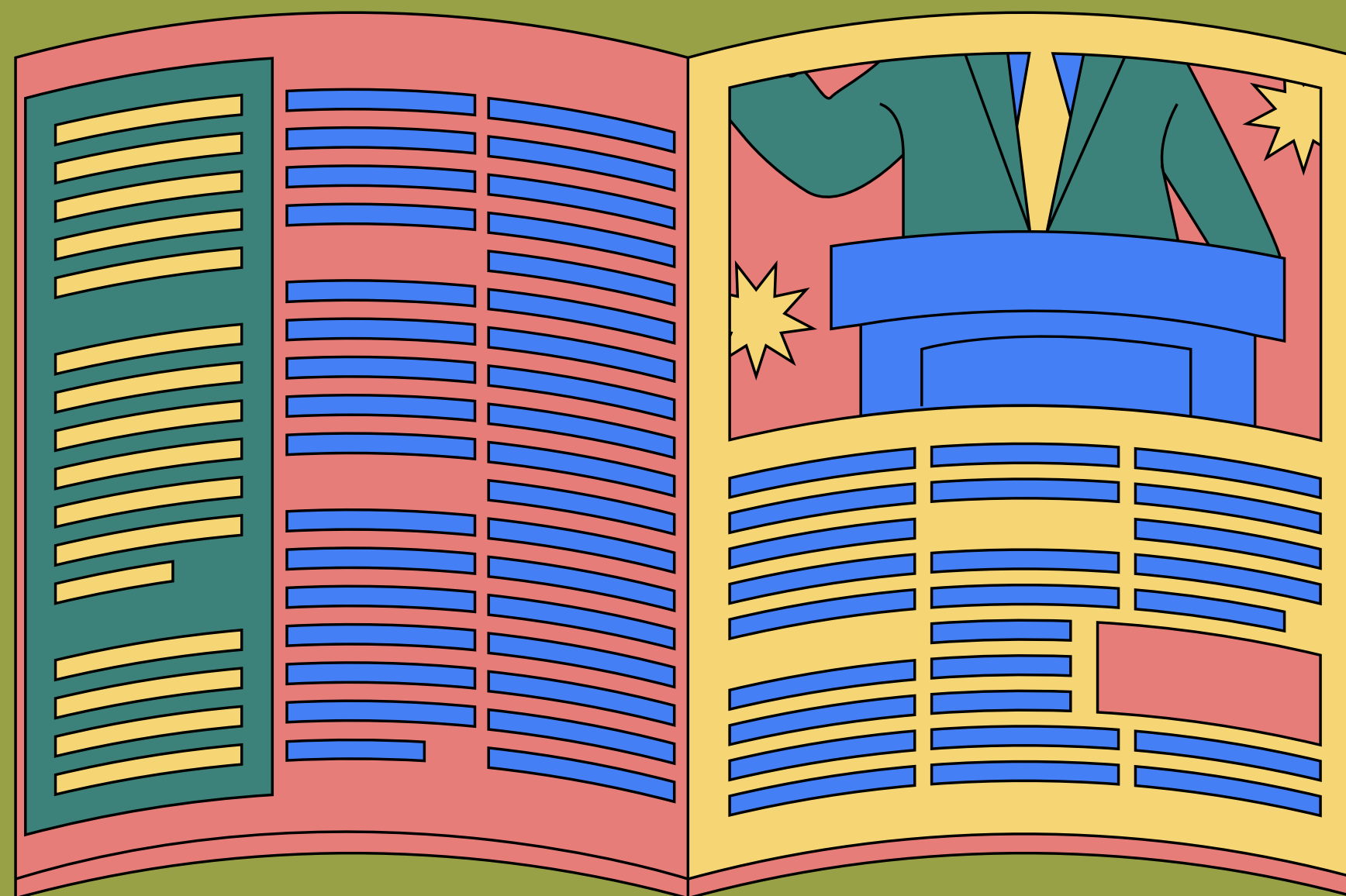
Wybrane zagadnienia psychodietetyki :
Narzędzia i metody pracy z osobami
z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi /

Jagoda Różycka

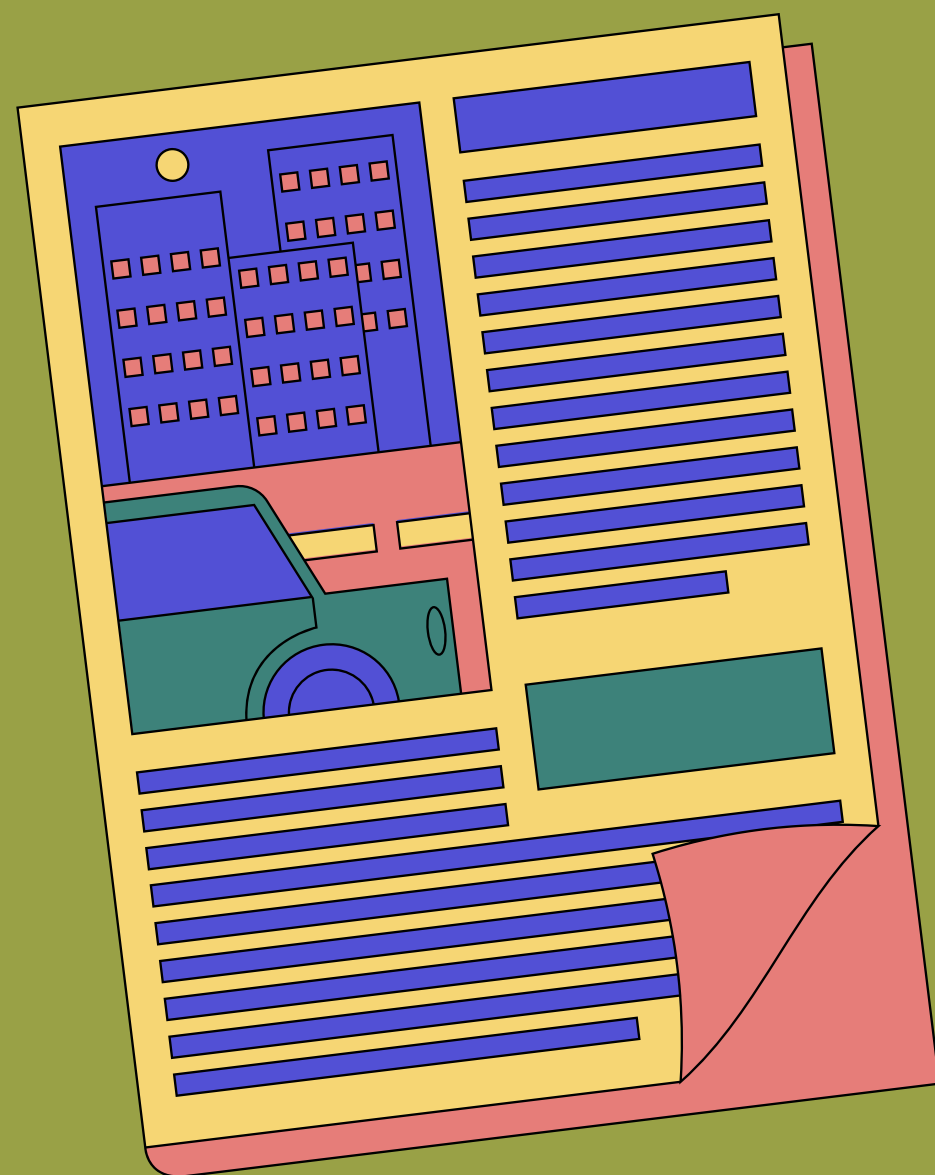
Sygnatura: 49139

Celem monografii jest związane przedstawienie problematyki, z którą specjalista spotyka się w pracy z osobą z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi.

Artykuły z czasopism

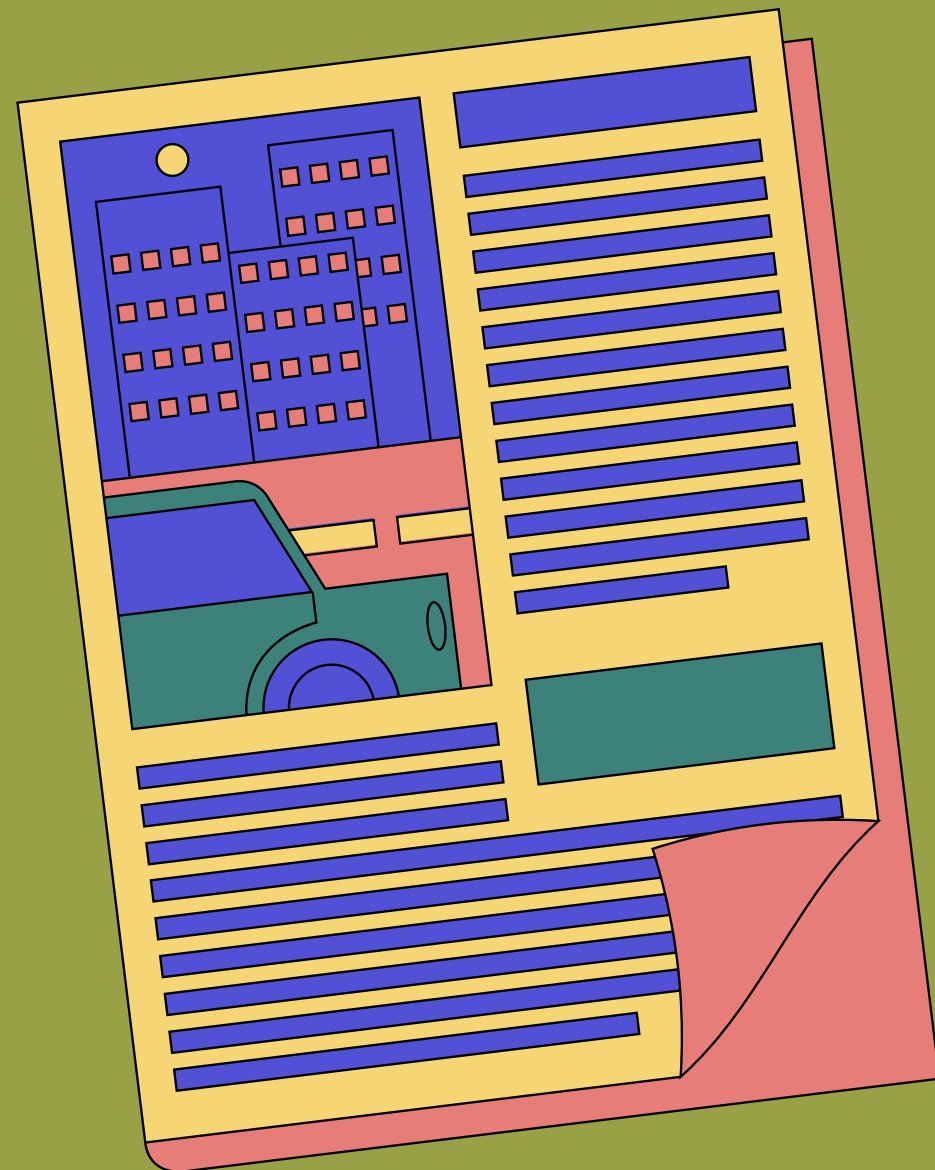


Jak zdrowo się odżywiać? - scenariusz przedstawienia na temat piramidy zdrowego odżywiania / Ewa Sobczyńska // Biblioteka w Szkole. - 2023, nr 1, s. 36-38



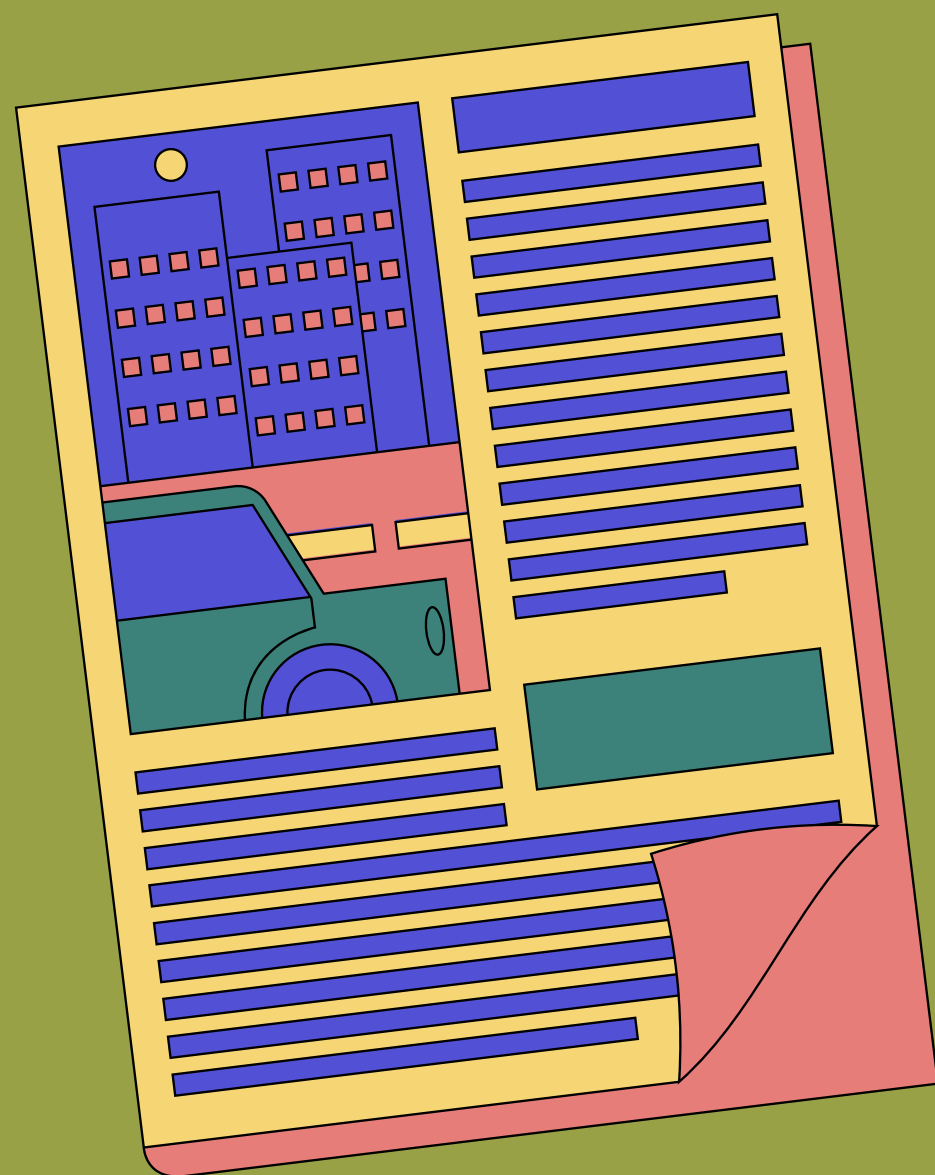
Scenariusz przedstawienia w teatrzyku pacynkowym w szkole podstawowej. Wśród bohaterów spotkamy: Cukier, Sól, Chipsy, Lizaka, Czekoladę, Jabłko, Marchewę, Kapustę, Słodki napój oraz Wodę mineralną.

Na zdrowie. Część 1: Otyłość / Marta Jakubowska //
Sygnał. - 2017, nr 1, s. 17-20



Co piąte dziecko w Polsce cierpi z powodu nadwagi lub otyłości. Jak pomóc dziecku z otyłością? Co może zrobić szkoła i nauczyciele? W artykule praktyczne rady, które można przekazać rodzicom.

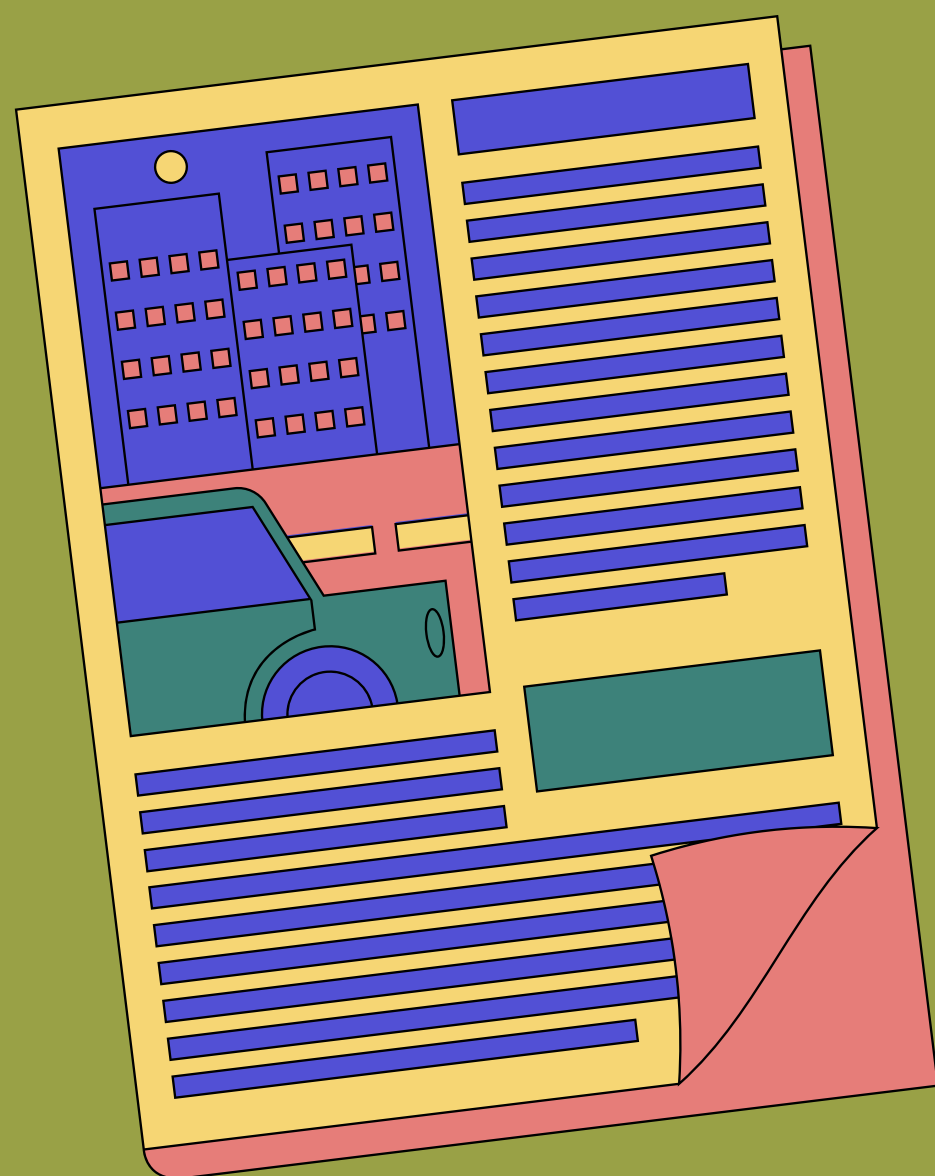
Nadwaga i otyłość - rosnący problem młodego pokolenia / Dorota Kamień // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 5, s. 24-26



W zapobieganiu nadwagi i otyłości wśród dzieci niezwykle ważny jest prozdrowotny styl życia - m.in. aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie się, unikanie i radzenie sobie ze stresem. Autorka artykułu podkreśla znaczenie profilaktyki.

Nadwaga i otyłość powźnym problemem dzieci i młodzieży / Aleksandra Kubala-Kulpińska //

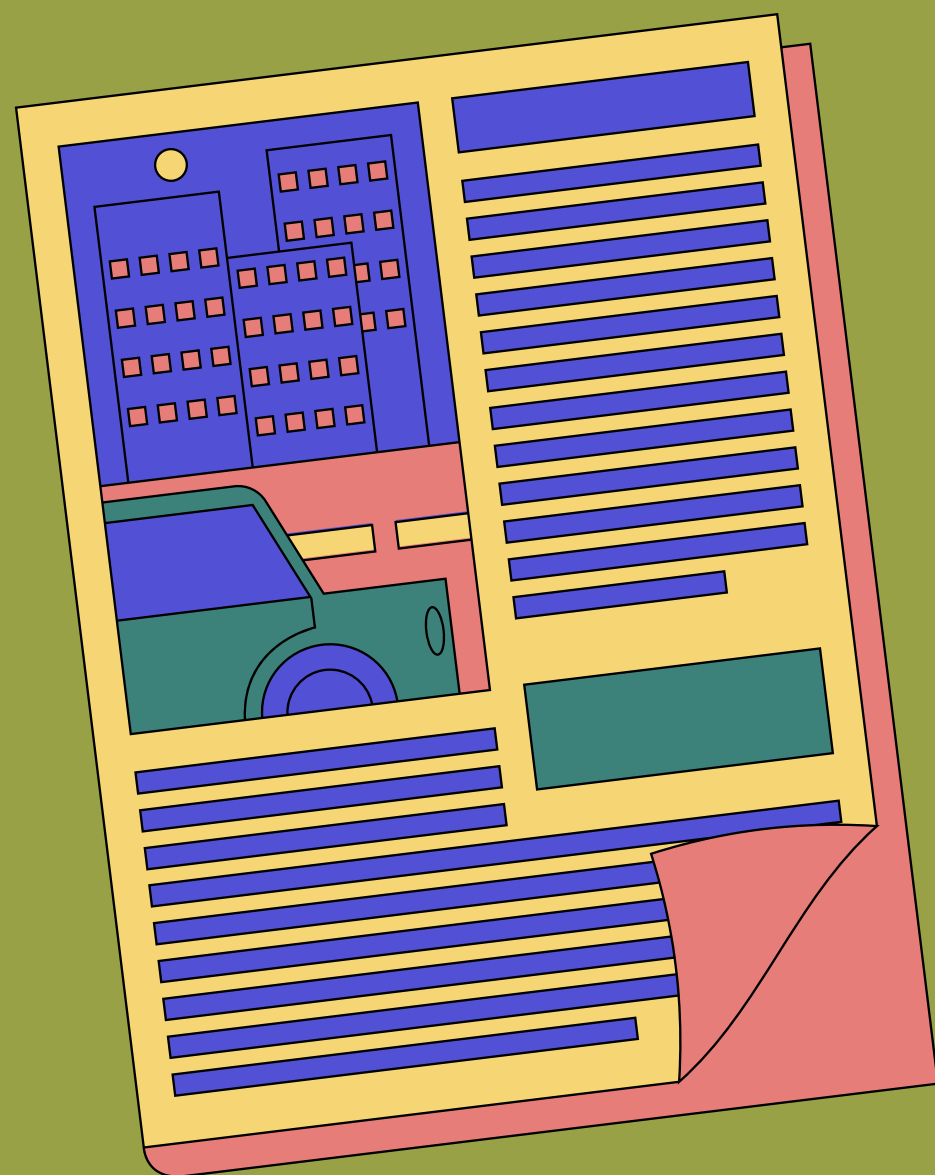
Życie Szkoły. - 2018, nr 4, s. 33-35



Autorka artykułu przedstawia konkretne przykłady zabaw zachęcających dzieci do aktywności fizycznej. Można je wykorzystywać jako przerywnik ruchowy między zajęciami. W artykule znajdziemy także apel do rodziców na temat wartości aktywności fizycznej w rodzinie.

Stop otyłości - aktywizujące zajęcia korekcyjne w walce z wadami postawy / Dorota Kamień //

Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 1, s. 15-21

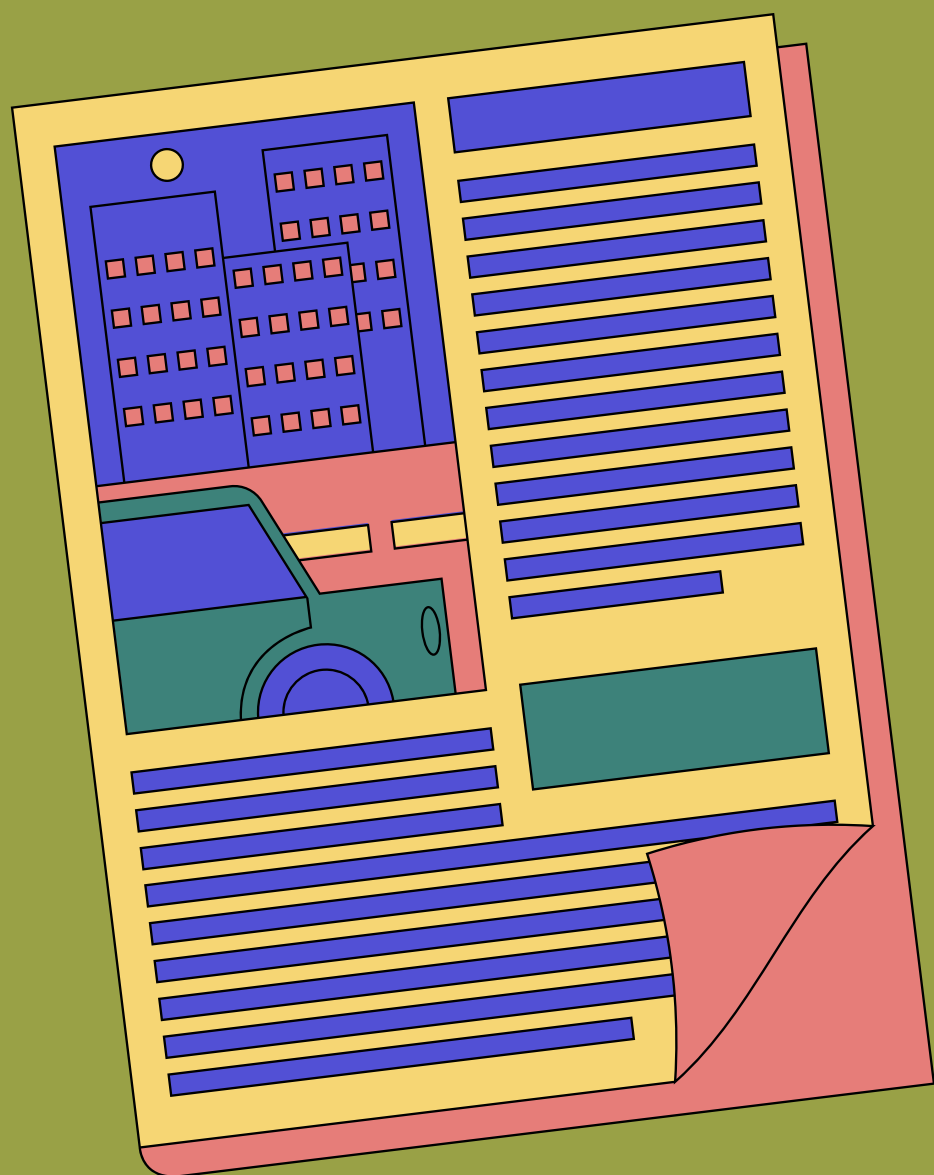


Nadwaga i otyłość niosą ze sobą wiele zagrożeń dla zdrowia dziecka.

W artykule przedstawiono ćwiczenia sprzyjające redukcji masy ciała oraz korygowaniu wad postawy. Są to między innymi ćwiczenia z wykorzystaniem piłek lekarskich oraz drabinek.

Stop otyłości - wychowanie fizyczne w walce z nadwagą dzieci i młodzieży / Dorota Kamień //

Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 6, s. 35-39



Jak zaplanować lekcję/trening zdrowotny osób z nadwagą? W artykule znajdziemy przykłady aktywności profilaktycznej na lekcjach WF dla dwóch grup ćwiczących jednocześnie: grupy z prawidłową masą ciała i grupy z ograniczeniami (nadwaga, otyłość).

Centrum Doskonalenia Nauczycieli Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Koninie Filia w Turku

al. Piłsudskiego 1
62-700 Turek
tel. 63 278 49 40
turek@cdnkonin.pl

godz. otwarcia:
poniedziałek, wtorek,
czwartek, piątek
10.00-17.00
sobota (jedna w miesiącu)
8.00-14.00

