INFORMACJA PRASOWA  
*do natychmiastowej publikacji*

"Sport. To Lubię": rusza przedsprzedaż publikacji wspierających rodziców

**Gliwice, 8 kwietnia 2024 Fundacja Nauka. To Lubię, we współpracy z Tomkiem Rożkiem i Anią Lewandowską, zapoczątkowała w marcu społeczną inicjatywę „Sport. To Lubię”. Jej celem jest promowanie aktywności fizycznej wśród dzieci w wieku 6-10 lat oraz ich rodziców. Organizatorzy nie chcą ograniczać się tylko do informowania o problemie. 8 kwietnia ruszyła przedsprzedaż książki i pierwszego Active Booka. Publikacje są jednym z narzędzi, które zachęcą najmłodszych do odnalezienia ulubionej aktywności fizycznej, a rodziny do wspólnego budowania zdrowych nawyków i wartościowych relacji za pomocą sportu.**

**Wszystko zaczyna się od zabawy**

Książka “Jak działa sport?” w przystępny i atrakcyjny sposób tłumaczy działanie sił fizycznych podczas uprawiania sportu. Zaczyna się historią dwójki dzieci, które podczas przygotowań do wycieczki odkrywają przy szkolnym boisku pasję do sportu pod okiem doświadczonego trenera. Można z niej dowiedzieć się co daje nam aktywność fizyczna, na przykładzie m.in. takich dyscyplin jak jazda na rowerze, bieganie czy gra w piłkę . Publikacja zawiera również zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych dla dzieci w wieku 6-10 lat. Do wspólnej aktywności zaprasza Anna Lewandowska. Kody QR szybko przekierują czytelników do materiałów video, z którymi będzie można ćwiczyć razem ze sportsmenką

*„Ruch to najlepszy prezent, jaki możemy dać naszym dzieciom. Książka i pierwszy Active Book z serii "Sport. To Lubię" z pewnością znajdzie swoich odbiorców wśród osób, które chcą świadomie wspierać rozwój swoich dzieci, dbając jednocześnie o ich zdrowie. Jest to idealny wybór dla rodziców poszukujących sprawdzonych metod motywowania maluchów do aktywności fizycznej, jak również dla tych, którzy pragną zapewnić swoim dzieciom najlepszy start w życiu, bogaty w sport i zdrowe nawyki.”-* opowiada Tomek Rożek, prezes Fundacji Nauka.To Lubię.

*“ Ruch i aktywność fizyczna to fundamenty zdrowego i szczęśliwego życia. Dla mnie, jako osoby od zawsze związanej ze sportem, ale przede wszystkim jako mamy, niezmiernie ważne jest dzielenie się pasją do aktywności z najbliższymi. Wspólne ćwiczenia, zabawy ruchowe czy nawet proste spacery to nie tylko doskonała okazja do zbudowania silnych więzi rodzinnych, ale także sposób na przekazanie dzieciom zasad zdrowego stylu życia od najmłodszych lat.”-* dopowiada Ania Lewandowska współorganizatorka projektu.

Dopełnieniem książki jest Active Book, który zawiera bogaty zbiór różnorodnych ćwiczeń i pomaga indywidualnie odnaleźć dziecku najprzyjemniejszą dla niego formę aktywności. Zaproponowane w Active Booku ćwiczenia i zadania można wykonywać samodzielnie, z przyjaciółmi lub z też całą rodziną. Każde zadanie jest zaproszeniem do wspólnego spędzania czasu, opartego na ruchu, zabawie i edukacji. Nie brakuje tematów związanych ze zdrowym odżywianiem, higieną snu czy motywacją. Różnego rodzaju trackery aktywności zawarte w książce, pomogą dziecku na własne oczy zobaczyć, jak duże zmiany można osiągnąć dzięki regularności i aktywności.

**Fundacja bije na alarm**

Zgodnie z najnowszymi badaniami, 32% polskich dzieci w wieku 7-9 lat boryka się z nadwagą lub otyłością, a 88% z nich nie jest w stanie wykonać podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Projekt „Sport. To Lubię” jest realizowany przez Fundację Nauka. To Lubię. Organizacja non-profit, od lat zajmuje się edukacją i wszechstronnymi działaniami na rzecz promowania nauki oraz technologii. Tłumaczy dorosłym i dzieciom, jak działa świat. Niejednokrotnie podejmowała już działania edukacyjne, których adresatem byli najmłodsi. Dzieli się wiedzą zarówno poprzez działalność wydawniczą, jak i materiały video na kanale YouTube.

Fundacja raz jeszcze staje na wysokości zadania, oferując nie tylko książki, ale także szereg bezpłatnych materiałów wspierających rodziców i dzieci w dążeniu do lepszego zdrowia. W ramach projektu „Sport. To Lubię” dostępne są również treści video oraz poradniki, które kompleksowo przybliżają tematykę zdrowego stylu życia , które można znaleźć na stronie inicjatywy www.sporttolubie.pl.

Książka jest dostępna do nabycia w księgarni Fundacji www.naukatolubie.store. Patronat merytoryczny nad akcją objęła Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. W gronie partnerów znalazła się również marka 4F.

---

Kontakt dla mediów: Dominika Maliszewska, Loudy Public Relations, + 48 506 564 182, projekt@loudy.pl

O Fundacji „Nauka. To Lubię"

Fundacja „Nauka. To Lubię", którą założył i kieruje dr Tomasz Rożek (dziennikarz i popularyzator nauki) zajmuje się edukacją i wszechstronnymi działaniami na rzecz promowania nauki oraz technologii. Tłumaczy dorosłym i dzieciom, jak działa świat. Regularnie organizuje wydarzenia edukacyjne i publikuje popularnonaukowe materiały wideo, mające na celu przybliżenie różnych dziedzin nauki szerokiej publiczności. W ramach swojej misji, przyznaje granty dla zdolnych, młodych naukowców. www.naukatolubie.pl

O Ani Lewandowskiej

Promotorka zdrowia, trenerka i bizneswoman, która inspiruje miliony Polek i Polaków. Sport był obecny w jej życiu od dzieciństwa. Zaczęła trenować karate w wieku 11 lat i zdobyła kilkadziesiąt medali - na mistrzostwach Polski, Europy i świata. Zdrowy styl życia zgłębia także naukowo. Z wykształcenia jest menadżerką sportu oraz specjalistką ds. żywienia, a do tego systematycznie poszerza swoją wiedzę. Aktualnie koncentruje się na 5 własnych firmach, które działają w obszarze wellbeingu i udostępniają Polkom i Polakom rozwiązania ułatwiające budowanie dobrych nawyków. Wykorzystuje pełnione przez siebie role i medialność, by inspirować do dbania o zdrowie, ale także wspierać społeczne inicjatywy