

Aktywność na zdrowie!

Przekonywać o tym, że warto być aktywnym fizycznie, nikogo specjalnie nie trzeba.

Aktywność ruchowa zwiększa siłę fizyczną, poprawia samopoczucie, zmniejsza ryzyko otyłości i chorób układu krążenia, poprawia radzenie sobie z obowiązkami, usprawnia procesy myślowe, w tym pamięć krótkotrwałą.

Żeby jeszcze tylko chciało się chcieć.....

Naukowcy nieustannie udowadniają, że regularny wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na fizjologię mózgu. Dzięki temu mózg jest lepiej dotleniony i ożywiony. Dzieci lepiej koncentrują się na nowym materiale i szybciej go przyswajają. A to już krok bliżej do sukcesów edukacyjnych naszych pociech. Każdy nauczyciel doskonale wie, że kiedy dzieci są ospałe, a wysiłek umysłowy sprawia trudności, należy wyjść z klasą na boisko. Łyk świeżego powietrza i odrobina ruchu-czynią cuda.....

Ruch jest najwszechstronniejszym czynnikiem rozwojowym i zdrowotnym człowieka. Postęp cywilizacyjny sprawił, że aktywność fizyczna jest obecnie znikoma w stosunku do potrzeb biologicznych rozwijających się organizmów. Dziecko poprzez podejmowanie aktywności fizycznej pracuje nad poprawą swojej koordynacji ruchowej, harmonii oraz precyzji ruchów, jak również zapobiega powstawaniu wad postawy, które są coraz większym zagrożeniem naszej populacji.

Potrzeba i rodzaj aktywności fizycznej zależą od wieku. Do około 6 roku życia dzieci są niemal w ciągłym ruchu. Potrzeba ruchu maleje wraz z wiekiem. W szkole podstawowej ruch dostarcza wielu radości. Udział w grach i zabawach zespołowych uczy współzawodnictwa, współpracy i kształtuje charakter. Warto więc motywować do regularnego wysiłku i siebie i dzieci, rozmawiać z nimi na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, samopoczucia, osiągnięć szkolnych i relacji międzyludzkich. Najłatwiej zachęcać do aktywności fizycznej poprzez dawanie im pozytywnego przykładu. Dlatego warto wspólnie wyjść na spacer, pojechać na wycieczkę rowerową, a zimą urządzić bitwę na śnieżki czy wyścigi na sankach.

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym donoszą, że powinni podejmować wysiłek fizyczny trwający łącznie przynajmniej 60 minut dziennie. Minimalnie wystarczy pół godziny spaceru. Można przecież poświęcić pół godziny w ciągu dnia i „wygonić” dziecko na podwórko. Albo jeszcze lepiej: wspólnie z nim zagrać np. w koszykówkę. Zapytajmy dziecko, czy jest jakaś dyscyplina sportu, która je bardziej interesuje i wówczas zapisać je do klubu sportowego, np. aby grało w piłkę nożną, siatkową, ręczną czy koszykówkę. Może będzie chciało mieć zajęcia z trenerem na basenie albo uczęszczać na lekcje tańca bądź treningi judo czy karate. Szkoły, instytucje, kluby prześcigają się w ofertach dla dzieci, które zapewniają aktywne i atrakcyjne spędzanie czasu. Może warto kupić karnet niż kolejną grę komputerową? Pokus by spędzać wolny czas przyjemnie i bez wysiłku jest mnóstwo: telewizja, gry komputerowe, internet...

Nie pozwólmy by aktywność fizyczna nasza i naszych pociech polegała na naciskaniu klawiszy pilota od telewizora...Dajmy szansę sobie i swoim dzieciom!

mgr Lidia Popielska