***AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA -***

***dlaczego jest tak ważna w życiu dzieci i dorosłych?***

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia. Pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną, lecz także psychiczną. Poza tym regularny ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób. Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości.

**Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie**

Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie. Spacer, nordic walking, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, a nawet zabawa z dziećmi - niezależnie od tego, jaki rodzaj aktywności fizycznej wybierzemy, pozwoli nam ona:

-poprawić lub zachować wydolność fizyczną

-utrzymać odpowiednią wagę

-zachować siłę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup

-na wzrost odporności

-osiągnąć lepsze samopoczucie.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia z 2002 roku każdy człowiek powinien poświęcić minimum 30 minut dziennie na umiarkowaną aktywność.

Regularna aktywność fizyczna pozwala także zapobiec chorobom cywilizacyjnym, m.in. chorobom serca. Zwłaszcza, jeśli jest połączona z racjonalnym odżywianiem i unikaniem używek (np.papierosów, alkoholu).

Ruch bowiem:

-obniża poziom cukru

-obniża poziom "złego" cholesterolu LDL, a podnosi poziom tego "dobrego" HDL

-obniża poziom trójglicerydów.

Warto pamiętać również, że osoba szczupła, sprawna fizycznie, szybciej i łagodniej przechodzi choroby niż osoba otyła i bez kondycji.

Aktywność fizyczna obejmuje szereg codziennych działań, od nauki, pracy czy zabawy po ponadprogramowe ćwiczenia fizyczne i musi być obecna w życiu każdego człowieka. Jest niezmiernie istotna w momencie wzrostu organizmu u osób młodych, szczególnie dzieci i młodzieży. Wspomaga ona właściwy rozwój organizmu, stymuluje go i rozwija umiejętności, zwiększa odporność oraz przynosi odprężenie i radość.

**Aktywność ruchowa dziecka wpływa nie tylko na jego fizyczny rozwój, ale także na emocjonalny, społeczny i umysłowy. Dlatego tak istotne jest, by zapewnić najmłodszym każdego dnia właściwą dawkę ruchu.**

**Rodzice, często w jak najlepszej wierze, nie zawsze wspierają rozwój fizyczny dziecka. Nieraz jest wręcz odwrotnie: swoimi uwagami powstrzymują naturalną dziecięcą aktywność ruchową: “Tego nie rób, bo się ubrudzisz”, “Nie biegaj, bo się spocisz”, “Nie biegaj bo się wywrócisz” – te słowa najmłodsi słyszą z ust dorosłych bardzo często. Efekt tego, niestety, jest taki, że dzieci unikają aktywności fizycznej, wybierając komputer. I chociaż w samym poznawaniu nowinek technologicznych nie musi** **być nic złego, to jednak laptopy i smartfony nie powinny wygrywać z ruchem zbyt często.**

Dla dzieci perspektywa zdrowia, choroby czy przyszłościowych konsekwencji jest odległa i niezrozumiała. Dlatego to rolą rodziców i opiekunów jest kształtowanie prawidłowych nawyków związanych z aktywnością fizyczną. Ich postawa i zaangażowanie w troskę o zdrowy i aktywny styl życia w dużej mierze wpływają na to, jakie dziecko będzie miało nastawienie do sportu.

**Jak dużo sportu potrzebuje dziecko?**

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby w wieku od 5 do 17 lat potrzebują dawki ruchu w ilości:

60 minut dziennie – ćwiczenia powinny być różnorodne, o zmiennej intensywności,

5 razy w tygodniu najmłodsi powinni wykonywać intensywne ćwiczenia (trwające ok. 30 minut), podczas których się zmęczą,

3 razy w tygodniu dzieci powinny wykonywać 15-minutowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające gibkość.

**Jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej?**

Aktywność ruchowa jest absolutnie niezbędna osobom w każdym wieku. Jednak największy “głód ruchu” występuje u przedszkolaków i najmłodszych uczniów klas podstawowych. Ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie nie tylko na ciało, ale także na umysł i zdolności społeczne. Dzieci, które potrafią odnaleźć się w grach zespołowych z rówieśnikami, łatwiej radzą sobie z pracą w grupie, sprawniej radzą sobie w sytuacjach stresowych. Co równie ważne, aktywność ruchowa podnosi samoakceptację dziecka.

**Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej u dzieci:**

-ruch wspiera pracę płuc i układu oddechowego,

-powoduje wzrost odporności na choroby oraz poprawę systemu obronnego,

-wpływa korzystnie na układ hormonalny najmłodszych – wzrasta tolerancja glukozy, a zmniejszają się problemy z metabolizmem,

-powoduje zmniejszenie ciśnienia skurczowego krwi i zapewnia ekonomiczniejszą pracę serca oraz zwiększenie pojemności tlenowej krwi,

-zwiększa wytrzymałość i sprężystość mięśni, poprawia koordynację nerwowo-mięśniową,

-organizm, który często poddaje się aktywności ruchowej, lepiej toleruje wysiłek i obciążenia – nie tylko fizyczne, ale również umysłowe czy psychiczne.

**Funkcje aktywności fizycznej u dzieci:**

Intelektualne – dzięki aktywności fizycznej dzieci poznają środowisko, w którym żyją oraz przedmioty i zjawiska, które w nim występują,

Psychiczne – uczą się radzić sobie z trudnościami, stresem oraz zmęczeniem, przeżywaniem sukcesów i porażek, a także kontrolowaniem własnych zachowań i emocji,

Somatyczne – właściwa aktywność fizyczna zapewnia harmonię wzrostu i dojrzewania, dzięki czemu przyrosty masy i wysokości ciała są proporcjonalne, a rozwój mięśni i funkcji zaopatrzenia tlenowego jest właściwie stymulowany,

Społeczne – kształtuje właściwe relacje z rówieśnikami, uczy właściwych zasad współżycia grupowego oraz samokontroli, dzięki temu dziecko nabywa poczucie własnej wartości oraz możliwości adaptacji do różnych bodźców, w tym także zmian środowiska psychicznego i fizycznego.

**Przede wszystkim zabawa!**

Aby wysiłek fizyczny przyniósł dziecku korzyści, wcale nie musi być monotonny. Warto wybierać taki rodzaj aktywności fizycznej, który dla dzieci będzie atrakcją i zabawą, aby nie czuły się one do niej zmuszane. Powinny to być ciekawe i różnorodne zajęcia, które dzieci będą wykonywały spontanicznie, wykazując się dodatkowo pomysłowością, spostrzegawczością i refleksem. Świetnie sprawdzają się gry, w które dziecko angażuje również emocje. Tylko w ten sposób ruch może być radosnym procesem, który efektywnie wesprze prawidłowy rozwój najmłodszych.



Systematyczna aktywność ruchowa jest jednym z ważniejszych czynników pozwalającym zadbać o zdrowie. Rodzina pełni ogromną rolę w nauczeniu dzieci, jak być i pozostać aktywnym. Oznacza to, że osoby, które już w dzieciństwie aktywnie spędzały czas wolny, najprawdopodobniej będą brały czynny udział w rekreacji w okresie dorosłym. Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej i zaszczepienie w dziecku zamiłowania do ruchu będzie więc procentować w całym jego późniejszym życiu.

***Czy wiesz, że…***

Z opracowanej w latach 70. XX w. koncepcji czynników zdrowia wynika, że jego stan jest zależny od naszego stylu życia aż w 50%. Idea ta stworzyła podstawy do rozwoju promocji zdrowia.



Wśród  najważniejszych korzyści wynikających dla zdrowia z uprawiania aktywności fizycznej wymienić można:

* poprawę ogólnej sprawności fizycznej,
* zwiększenie wydolności organizmu,
* wpływ na wzrastanie i mineralizację kości oraz wartość szczytowej masy kostnej,
* zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej,
* zwiększenie aktywności procesów metabolicznych, co pozwala na utrzymanie należnej masy ciała,
* wzmocnienie siły mięśniowej i koordynacji ruchów, co przyczynia się do zachowania prawidłowej postawy ciała,
* usprawnienie układu krążenia, polepszenie przepływu krwi w naczyniach krwionośnych całego organizmu,
* zachowanie w granicach normy ciśnienia tętniczego krwi w spoczynku i obniżenie jego wartości w czasie wysiłku,
* podwyższenie stężenia HDL–cholesterolu (tzw. dobrego cholesterolu, chroniącego organizm przed miażdżycą) i obniżenie stężenia LDL–cholesterolu (tzw. złego cholesterolu, miażdżycorodnego),
* poprawę wykorzystania glukozy przez komórki,
* poprawę sprawności układu oddechowego poprzez zwiększenie zdolności pochłaniania tlenu,
* poprawę samopoczucia, zmniejszenie napięć i stresów,
* poprawę ogólnego stanu zdrowia.

Wartością rodzinnej aktywności ruchowej są nie tylko efekty zdrowotne, czy w przypadku rekreacji plenerowej kontakt z naturą, lecz przede wszystkim dobre samopoczucie psychofizyczne rodziców wynikające z satysfakcji i spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym.

***Czy wiesz, że…***

**Wartością rodzinnej aktywności ruchowej są nie tylko efekty zdrowotne, czy w przypadku rekreacji plenerowej kontakt z naturą, lecz przede wszystkim dobre samopoczucie psychofizyczne rodziców wynikające z satysfakcji i spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym.**

**Zalecenia WHO dla dzieci i młodzieży**

Zaleca się by dzieci i młodzież wykonywały średnio 60 minut (codziennie) aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności. Głównie aerobowej, 7 dni w tygodniu. Ćwiczenia o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości, warto wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu.

Dorośli powinni zachęcać dzieci do ruszania się. Ta grupa wiekowa powinna uczestniczyć w zajęciach fizycznych, które są przyjemne i różnorodne. Należy wybierać aktywność odpowiednią do wieku oraz umiejętności. Sugeruje się, by dzieciom organizować gry/zabawy angażujące mięśnie. Mogą być to na przykład jazda rowerem, na łyżwach, pływanie, skakanie na skakance.

**Kluczowe punkty przydatne w doborze aktywności fizycznej dla dzieci:**

-Dzieci powinny zacząć od wykonywania niewielkiej ilości aktywności fizycznej. Należy stopniowo zwiększać częstotliwość, intensywność oraz czas trwania ćwiczeń.

-Udowodniono, że siedzący tryb życia wpływa negatywnie na wyniki w nauce. U dzieci niewykonujących żadnej aktywności fizycznej częściej odnotowywano otyłość, gorszą kondycję, a także krótszy czas snu.

-Dzieci i młodzież powinny ograniczać ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej, szczególnie przy urządzeniach elektronicznych.

-Należy motywować dzieci i młodzież do wspólnej aktywności fizycznej. Dorośli, dając przykład, mogą wpłynąć na zachowania dzieci i młodzieży. Wszelkiego rodzaju aktywizacja jest dużo lepszym wyborem niż zabawa urządzeniem elektronicznym.

Potrzeba wykonywania codziennej aktywności fizycznej jest kluczowym zagadnieniem.

Aktywność fizyczna to nie tylko ćwiczenia na siłowni czy bieganie, ale to także prace domowe, spacer.

**WHO w swoich zaleceniach wielokrotnie podkreśla, iż wykonywanie jakiejś aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak !!!**

**Życzymy miłego spędzania czasu**

**na świeżym powietrzu 😊**

**Opracowały: mgr J. Kaczuba, mgr K. Sierzchała**