pacjent.gov.pl

Zachęć dziecko do aktywności

Data aktualizacji
2024-10-04

Aktywność dzieci jest ważnym warunkiem prawidłowego przebiegu procesów rozwojowych. Zmniejsza też ryzyko wystąpienia wielu schorzeń w wieku dorosłym. Dlatego warto zachęcać dzieci do ruchu.

Zalety ruchu

Ruch:

- rozwija umiejętności ruchowe, zdolności motoryczne, uczy właściwej postawy
- pomaga w hartowaniu ciała i nabieraniu odporności
- kształtuje i usprawnia wszystkie układy dziecka, zwłaszcza: ruchowy, krążenia, oddechowy, nerwowy, wegetatywny i dokrewny
- pobudza dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu, przez co poprawia szybkość przewodzenia bodźców nerwowych, koordynację ruchów oraz ekonomikę pracy
- pomaga w likwidacji lub załagodzeniu odchyleń rozwojowych – w przypadkach, w których jest to możliwe
- zapobiega wielu zaburzeniom rozwojowym i chorobom (np. otyłości, zaburzeniom układu ruchu, osteoporozie, miażdżycy, mózgowemu porażeniu dziecięcemu, astmie oskrzelowej) oraz jest częścią ich leczenia
- korzystnie wpływa na samopoczucie, ułatwia radzenie sobie ze stresem, wspomaga leczenie oznak depresji, jeśli takie się pojawiają
- poprawia sprawność umysłową, np. szybkość podejmowania decyzji, umiejętność planowania, pamięć krótko- i długotrwałą, skupienie, podzielność uwagi
- zmniejsza poczucie niepokoju, poprawia jakość snu
- rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i poczucie własnej wartości, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne.

Sposoby na zachęcanie do ćwiczeń

- **Bądź wzorem.** Nie uda Ci się przekonać dziecka do ruchu, jeśli sam nie będziesz aktywny fizycznie.
- **Spędzaj czas z dzieckiem aktywnie.** Masz wiele możliwości. Z młodszym dzieckiem odwiedzaj place zabaw i boiska przeznaczone do różnych gier zespołowych. Chodźcie na spacery do parku i lasu, na rower, na rolki. Wymyślaj zabawy. Możesz np. ułożyć tor przeszkód z patyków i bawić się z dzieckiem w omijanie go.
- **Wspieraj aktywności fizyczne starszego dziecka i zachęcaj go do nich.** Dla młodzieży atrakcyjne mogą być zajęcia w klubach fitness, ścianka wspinaczkowa lub gry zespołowe. Podążaj za zainteresowaniami dziecka.
- **Nie wypisuj usprawiedliwień z lekcji wuefu bez potrzeby.** Czy często nie robisz tego tylko dlatego, że Twojemu dziecku nie chce się ćwiczyć?
- **Namawiaj dziecko do regularnego uczestniczenia w dodatkowych zajęciach sportowych.**

Mogą to być zawody sportowe, olimpiady szkolne, zajęcia na basenie itp.

- **Pokazuj, że sport jest przyjemnością i zabawą.** To nie będzie trudne, ponieważ podczas wysiłku fizycznego w organizmie człowieka wytwarzane są endorfiny, które powodują doskonały nastrój. Są nazywane hormonem szczęścia.
- **Ciesz się nawet z najmniejszych osiągnięć ruchowych czy sportowych dziecka.** W ten sposób pokażesz mu, że dzięki aktywności fizycznej może mieć powody do dumy z siebie i być podziwiane przez innych.
- **Opowiadaj dziecku o znaczeniu ruchu dla zdrowia.** Tylko nie wpadaj w ton mentorski! Pokazuj zalety aktywności fizycznej w formie ciekawych opowieści, np. o ludziach, którym ruch pomógł, o sportowcach.

Ile ruchu

Brak ćwiczeń ruchowych, ale i ich nadmiar powodujący przeciążenie, są dla organizmu niekorzystne. Optymalna dawka aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży to taka, która zaspokaja potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój organizmu. Jak to dawka? American College of Sports Medicine zaleca dzieciom i młodzieży 60 minut lub więcej umiarkowanego do intensywnego ruchu dziennie. Mowa o ogólnie zdrowych 5–18-latkach lub (według innych organizacji) 6–17-latkach.

Umiarkowane formy ruchu

Spalanie kalorii jest od 3 do 6 razy wyższe niż podczas siedzenia. To np.:

- szybki spacer
- taniec
- gry i sporty bez współzawodnictwa (rekreacyjna gra w piłkę, siatkówkę)
- spokojna jazda na rowerze
- wolne pływanie
- tenis stołowy, tenis ziemny (debel).

Intensywne formy ruchu

Spalanie kalorii 6-krotnie większe niż podczas siedzenia. Powodują zwiększenie liczby oddechów i wzrost uderzeń serca. To np.:

- bieganie
- bardzo szybki marsz
- aerobic
- szybka jazda na rowerze
- gry sportowe o charakterze współzawodnictwa (piłka nożna, siatkówka itp.)
- tenis ziemny (singiel)
- jazda na nartach.

Sięgnij po wiedzę

NFZ przygotował w ramach Akademii NFZ *Atlas ćwiczeń dla dzieci i młodzieży*, który może być inspiracją dla ćwiczeń. Został pomyślany jako pomoc dla dorosłych, nauczycieli i wychowawców w pogłębianiu wiedzy o profilaktyce zdrowotnej. Zawiera:

- 40 ćwiczeń podzielonych na kategorie (rozciągające, wzmacniające, relaksacyjne itp.)
- informacje, jakie korzyści niesie ze sobą aktywność fizyczna
- wiedzę, jak bezpiecznie wykonywać ćwiczenia
- podpowiedź, jakie zagrożenia wiążą się z nadmierną aktywnością fizyczną.

Pobierz *Atlas ćwiczeń dla dzieci i młodzieży* (PDF).