



Zachęć dziecko do aktywności

Ruch jest kluczem do zdrowia. Spraw, by Twoje dziecko pokochało aktywność od najmłodszych lat

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

1. **Bądź wzorem.** Nie uda Ci się przekonać dziecka do ruchu, jeśli sam nie będziesz aktywny fizycznie.
2. **Spędzaj czas z dzieckiem aktywnie.** Masz wiele możliwości. Z młodszym dzieckiem odwiedzaj place zabaw i boiska przeznaczone do różnych gier zespołowych. Chodźcie na spacer 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.
3. **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.
4. **Nie wypisuj usprawiedliwień z lekcji wuefu bez potrzeby.** Czy często nie robisz tego tylko dlatego, że Twojemu dziecku nie chce się ćwiczyć?
5. **Namawiaj dziecko do regularnego uczestniczenia w dodatkowych zajęciach sportowych.** Mogą to być zawody sportowe, olimpiady szkolne, zajęcia na basenie itp.
6. **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.
7. **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.
8. **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
- odpowiedź, jakie zagrożenia wiążą się z nadmierną aktywnością fizyczną.

[Pobierz Atlas ćwiczeń dla dzieci i młodzieży \(PDF\).](#)