

## **Rola aktywności fizycznej dla rozwoju dziecka – zalecenia i wskazówki**

rola aktywności fizycznej dla rozwoju dziecka – główne zalecenia

### **Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dzieci**

Według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat powinny spędzać aktywnie przynajmniej jedną godzinę dziennie, każdego dnia tygodnia.

Mowa tu o umiarkowanej lub dużej intensywności wysiłku, głównie aerobowego.

Dodatkowo 3 dni w tygodniu dzieci i młodzież powinny mieć okazję do podejmowania aktywności aerobowej o dużej intensywności oraz takiej, która wzmacnia mięśnie i kości.

Aktywnością aerobową. Może to być np. zabawa na placu zabaw, jazda na hulajnodze, rolkach lub rowerze, gra w piłkę, taniec, gimnastyka itd. Aktywność wzmacniająca mięśnie i kości wiąże się natomiast z dodaniem ćwiczeń siłowych. W rekomendacjach mowa jest zarówno ruchu związanym z codzienną aktywnością fizyczną (np. dojazd do szkoły rowerem), jak i zaplanowaną aktywnością (np., treningi piłki siatkowej).

WHO podkreśla jednak, że każda ilość aktywności jest lepsza, niż brak ruchu. Jeśli więc dziecko rusza się mniej, niż powinno, to nawet kilka spacerów lub zajęć sportowych w tygodniu są dobrym pomysłem! Dodatkowo rekomendacje uwzględniają też ograniczenie spędzania czasu w pozycji siedzącej, szczególnie w celach rekreacyjnych.

### **Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?**

Według WHO aż 80% dzieci i młodzieży na świecie nie realizuje rekomendacji dotyczących codziennej aktywności fizycznej. A to duży problem... Ruch jest naturalnym stanem dla organizmu człowieka. Małe dzieci dążą do ruchu, i jest to zupełnie naturalne. Często wręcz usiłujemy je unieruchomić w wózku lub krzeselku, żeby złapać chociaż chwilę wytchnienia, prawda?

Tymczasem aktywność fizyczna jest potrzebna z wielu względów:

- dla rosnącego organizmu jest szansą na rozwój i doskonalenie umiejętności motorycznych, równowagi, zwinności, siły i ogólnej sprawności,
- poprawia wydolność krążeniowo-oddechową (kondycję),
- poprawia zdrowie układu krążenia i metaboliczne – mniejsze ryzyko nadciśnienia, dyslipidemii, insulinooporności
- wpływa na prawidłowy wzrost zdrowie kości,
- działa korzystnie dla funkcji poznawczych (uczenie się, funkcje wykonawcze jak np. planowanie i realizowanie zadań)
- jest korzystna dla zdrowia psychicznego (zmniejsza ryzyko i objawy depresji)
- wpływa korzystnie na utrzymanie prawidłowej masy ciała i zapobiega otyłości.

Warto zwrócić uwagę na to, jak czas spędzany w żłobku, przedszkolu i w szkole wpływa na ograniczenie tej naturalnej chęci ruchu u dzieci. Lekcje spędzane w ławkach, nauka w domu, również na siedząco, a potem relaks znowu w pozycji siedzącej przy bajkach lub grach komputerowych.. I wcale nie oznacza to, że „dzisiaj, to dzieci są takie leniwe”! Nasze otoczenie nie sprzyja codziennej aktywności, brakuje dobrego przykładu, a alternatywne sposoby na spędzanie czasu przyciągają jak magnes. Dorosłych też!

### **Co zrobić, żeby dziecko więcej się ruszało?**

Moglibyśmy szukać magicznych sposobów i najbardziej nowatorskich zajęć pozalekcyjnych, wozić dziecko na drugi koniec miasta, albo zabierać dzieci na wszystkie zajęcia sportowe dostępne w naszej okolicy. Ale najlepszym sposobem na to, żeby pomóc dziecku więcej się ruszać jest dawanie mu przykładu swoją własną aktywnością. Podobnie, jak w przypadku nawyków żywieniowych, tak i w innych dziedzinach dbania o zdrowy styl życia, w tym aktywność fizyczną – to my, rodzice mamy wpływ na nasze dzieci.

Oczywiście może się okazać, że dziecko ma ulubionego sportowca lub innego idola, który sprawi, że samo będzie mobilizować się do podejmowania aktywności. Ale to rodzice pozostają najczęściej głównym motorem napędowym i przykładem spędzania wolnego czasu i stylu życia.

### **Co może pomóc, jeśli trudno ci się zmotywować do ruchu, a tym bardziej zachęcać do tego swoje dziecko?**

Wypróbuj różnych aktywności – gry zespołowe, pływanie, taniec, zajęcia grupowe fitness, pilates, joga, siłownia, bieganie, rower, rolki – wybór jest naprawdę ogromny. Ponadto w tym przypadku internet może być twoim sprzymierzeńcem. Poszukaj filmów z ćwiczeniami, miejsc w których organizowane są zajęcia lub dostępnych w waszej okolicy boisk i siłowni outdoorowych. I próbuj! Szczególnie, jeśli ruch kojarzy ci się głównie z nudnymi lekcjami WFu ze szkoły. Ćwiczenie wciąga, ale pod warunkiem, że znajdziesz taki ruch, który sprawia ci przyjemność, a nie jest przykrym obowiązkiem. Możecie też wspólnie z dzieckiem próbować różnych sportów. Może okaże się, że rodzinne wyjścia do parku trampolin lub na tor rolkowy staną się waszym nowym rytuałem?

Przyjrzyj się też waszej codziennej aktywności. Czy można zwiększyć nieco liczbę kroków, które robisz na co dzień np. parkując nieco dalej niż zwykle? Czy możecie wracać ze szkoły lub przedszkola na piechotę lub pójść po południu na spacer? Częściej chodzić po schodach albo jechać rowerem na zajęcia pozaszkolne? Na pewno znajdzie się coś, co możecie dodać do codziennego planu dnia, żeby zwiększyć aktywność – swoją i dzieci.

*Autorka: Małgorzata Jackowska, doktor nauk o technologii żywności i żywienia*