

Odpowiednio dobrana **aktywność** ruchowa
sprzyja rozwojowi organizmu,
pomnażaniu i zachowaniu **zdrowia**.



Ruch rozwija mięśnie,
wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy,
podnosi sprawność i wydolność **fizyczną**. **Aktywność fizyczna** jest nieodłącznym
attributem życia człowieka.

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia to takie zachowania, które przyczyniają się do obniżenia ryzyka wystąpienia poważnych chorób i zmniejszają ryzyko dysfunkcji ciała. Oczywiście, nie wszystkim chorobom jesteśmy w stanie zapobiec, ale istnieje mnóstwo schorzeń, których można uniknąć dzięki odpowiedniemu postępowaniu i dokonywaniu korzystnych dla zdrowia wyborów. Należy pamiętać, że zdrowie to nie tylko unikanie chorób, ale przede wszystkim stan dobrego samopoczucia psychicznego, fizycznego i społecznego. Utrzymanie tego stanu pozwala w pełni cieszyć się wszystkimi aspektami naszego życia.

Styl życia to zbiór naszych decyzji i działań, w największym stopniu warunkujących nasze zdrowie w większym stopniu niż środowisko, w którym żyjemy, czynniki genetyczne czy współczesna opieka zdrowotna. Nie mamy wpływu na nasze cechy biologiczne, wpływ na funkcjonowanie służby zdrowia czy środowisko jest ograniczony.

Styl życia jest tym obszarem, który możemy najbardziej kontrolować.

Wzory zachowań kształtowane są w procesie wychowania i socjalizacji w wyniku interakcji z rodzicami i rówieśnikami, podczas nauki w szkole i na skutek oddziaływania mediów. Jednak nabyty sposób zachowania może się zmieniać pod wpływem naszych późniejszych doświadczeń, relacji społecznych lub czynników społeczno-ekonomicznych.

Prowadząc zdrowy styl życia stajemy się wzorem do naśladowania dla osób w naszym otoczeniu, przyczyniamy się do ich lepszego samopoczucia i zadowolenia z życia oraz stwarzamy im lepsze warunki do życia i rozwoju.

Jak prowadzić zdrowy styl życia?

Naukowcy zidentyfikowali zachowania, które powodują bezpośrednio lub odległe szkody zdrowotne oraz zachowania, które zwiększają potencjał zdrowotny. Prozdrowotny styl życia charakteryzuje się przewagą zachowań sprzyjających zdrowiu przy jednoczesnym unikaniu podejmowania zachowań niekorzystnych dla zdrowia. Wśród kluczowych obszarów determinujących zachowanie zdrowia wymienia się:

Aktywność fizyczną – codzienny ruch nie tylko sprawi, że na długo zachowamy formę fizyczną i sprawność, ale wprowi nas także w pozytywny nastrój;

Sposób odżywiania – regularność, jakość i odpowiednia wielkość posiłków pozwoli na zbilansowanie energetyczne organizmu;

Sen i odpoczynek – należy dbać zarówno o czas trwania (7-8 godzin), jak i jakość snu;

Dbanie o ciało – stosowanie podstawowych zasad higieny; hartowanie organizmu;

Siedzący tryb życia – czas spędzony przed ekranem (monitorem komputera, tabletem, smartphonem, telewizorem) powinien być **ograniczany** na rzecz aktywnych form spędzania czasu do 2 godzin dziennie;

Stres – współczesny świat nie oszczędza nam sytuacji stresowych. Aby zachować dobre zdrowie powinniśmy unikać nadmiaru stresu i nauczyć się jak radzić sobie w stanach podwyższonego napięcia i jak się relaksować;

Używkii leki – wykluczenie picia alkoholu, niepalenie tytoniu, rodzic nie powinien palić w obecności swojego dziecka (dziecko biernym palaczem) i nieużywanie innych niebezpiecznych dla zdrowia substancji psychoaktywnych (dopalacze, narkotyki), ograniczenie leków, w szczególności tych, które nie zostały zalecone przez lekarza!

Inne zachowania – udział w badaniach profilaktycznych; samokontrola i samobadanie; bezpieczne zachowania seksualne; zachowanie zasad bezpieczeństwa w życiu codziennym, w szkole, w ruchu drogowym.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

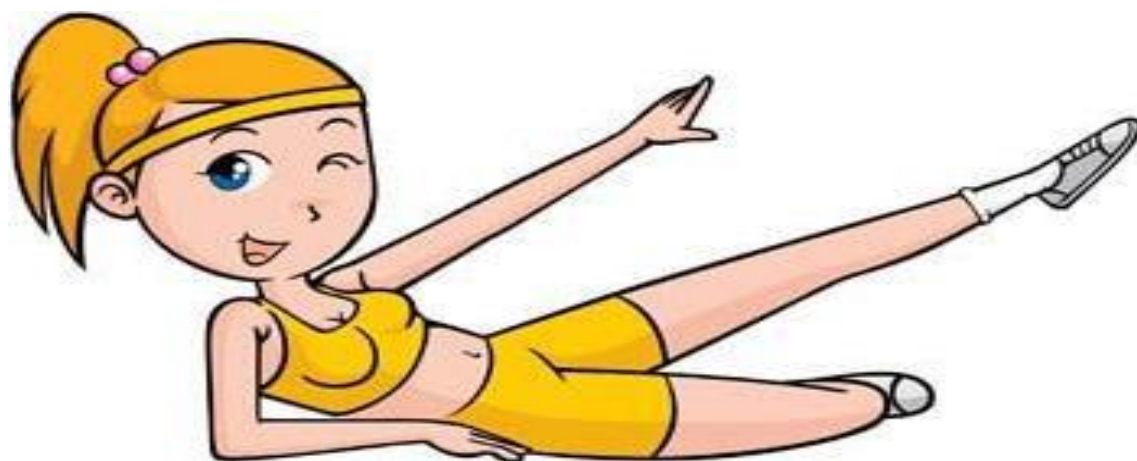
Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia.

Tymczasem rekomendacje ekspertów co do minimalnego, zalecanego poziomu aktywności spełnia zaledwie ¼ polskich nastolatków.

Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu

do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy. Aktywność fizyczna w potocznym odbiorze kojarzy się z intensywnym uprawianiem różnych dyscyplin sportowych. Tymczasem nie trzeba być wytrawnym biegaczem lub doskonałym pływakiem, aby osiągnąć poziom aktywności fizycznej, który pozytywnie wpłynie na zdrowie.

W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **w odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat** zaleca się podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze tlenowym i umiarkowanej intensywności (MVPA - *Moderate-to-Vigorous Physical Activity*) trwającej co najmniej 60 minut codziennie, której celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych. W rekomendacjach WHO pojawia się pojęcie akumulacji aktywności fizycznej. Odnosi się ono do realizacji celu, jakim jest **60 minut aktywności dziennie**, ale w podziale na kilka krótszych jednostek czasu (np. 2 razy po 30 minut), a następnie ich zsumowanie. WHO zaleca również podejmowanie intensywnej aktywności (VPA – *Vigorous Physical Activity*), wzmacniającej kości i mięśnie, która powinna być realizowana trzy razy w tygodniu, w postaci gier, zabaw ruchowych, różnych dyscyplin sportowych, np. jazda na rowerze, gra w koszykówkę.



Coś dla rodziców. 😊

Według rekomendacji WHO **minimalna aktywność fizyczna osób dorosłych** powinna obejmować wykonywanie prac domowych (sprząatanie, prace w ogrodzie) i innych form ruchu o niskim nasileniu. Ponadto, w celu poprawy krążenia, stanu kości, zwiększenia siły mięśni i poprawy zdrowia psychicznego dorośli powinni wykonywać ćwiczenia aerobowe, tzw. tlenowe o różnej intensywności przez 150 minut w tygodniu, jednorazowo przez co najmniej 10 minut. Aby osiągnąć jeszcze większe korzyści zdrowotne zaleca się zwiększenie umiarkowanej, tlenowej aktywności fizycznej do 300 minut tygodniowo lub 150 minut intensywnych ćwiczeń aerobowych w tygodniu. Umiarkowane ćwiczenia aerobowe to takie, podczas których podnosi się ciśnienie krwi i zaczynamy się pocić, jednak

nadal jesteśmy w stanie normalnie rozmawiać. Na przykład chodzenie (nordic walking), pływanie, gra w tenisa, jogging, taniec. Podczas wykonywania ćwiczeń intensywnych nasz oddech przyspiesza i staje się cięższy, a zwykła rozmowa staje się bardzo trudna. Dzieje się tak na przykład podczas szybkiej jazdy na rowerze, biegania, gry w piłkę, intensywnego aerobiku. Zalecenia dla osób dorosłych obejmują również ćwiczenia siłowe angażujące różne grupy mięśni, które powinno wykonywać się co najmniej 2 razy w tygodniu.

Pozdrawiam serdecznie szkolna pielęgniarka. ☺