

Współczesny świat oferuje nam wiele dobrodziejstw. Rozwój techniki ułatwia człowiekowi życie, ale jej rozwojowi towarzyszą także zjawiska niekorzystne, polegające na wyeliminowaniu ruchu i pracy fizycznej z naszego życia. Życie w dzisiejszej cywilizacji staje się bardzo wygodne. Większość prac wykonujemy na siedząco. Spędzanie wolnego czasu przed telewizorem, komputerem, połączone z niezdrowymi przekąskami prowadzi do poważnych nieprawidłowości rozwojowych: większej podatności na infekcje, wad postawy, nerwic, otyłości, chorób psychicznych, zaburzeń snu i wielu innych.

Te czynniki można wyeliminować poprzez aktywność ruchową, lecz nie nadmierną, która też może szkodzić. Podejmowana aktywność ruchowa w sposób umiarkowany jest dobra dla zdrowia. Każde dziecko, aby dobrze się rozwijało, powinno być aktywne parę godzin dziennie. Wiemy, że dziecko naśladuje dorosłych i przejmuje od nich wzorce na dalsze dorosłe życie. Jeżeli pokażemy mu, że aktywnie lubimy spędzać czas, stanie to się potem naturalne dla niego.

Mimo pędzącego trybu życia, ciągłego braku czasu, starajmy się jak najczęściej być aktywni z naszym dzieckiem. Bo przecież każdy rodzic najbardziej na świecie, pragnie-by jego dziecko było przede wszystkim, zdrowe i szczęśliwe. Pomóżmy mu w tym.