

**Ruch jest w stanie zastąpić
prawie każdy lek, ale wszystkie
leki razem wzięte nie zastąpią
ruchu – słynna myśl**

Wojciecha Oczko (1537–1599) – doktora
medycyny i filozofii, nadwornego lekarza
królów polskich Stefana Batorego, Zygmunta
III Wazy. Sekretarza króla Stefana Batorego.



Pandemia COVID przyniosła wiele nieoczekiwanych i
niezamierzonych skutków. Jednym, z nich jest **spadek aktywności
fizycznej dzieci w wieku szkolnym.**

Wykonywanie jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych jest lepsze niż ich brak.



Czy bierność fizyczna dzieci i młodzieży może mieć negatywne konsekwencje?

Czy są jakiekolwiek wytyczne dotyczące zalecanego poziomu aktywności ruchowej dzieci?

Eksperci nie mają wątpliwości, ruch jest kluczowym czynnikiem warunkującym prawidłowość procesów rozwojowych oraz zmniejszającym ryzyko rozwoju poważnych schorzeń w wieku dorosłym. Obecnie obowiązują w Polsce międzynarodowe rekomendacje dotyczące zalecanych poziomów aktywności fizycznej dla osób w każdej grupie wieku, w tym szczególnie dla dzieci i młodzieży.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization) w listopadzie 2020 roku ogłosiła nowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej dla różnych grup populacji. Przedstawiono wiele dowodów naukowych i badań, które pokazują związek między zdrowiem a aktywnością fizyczną oraz coraz częstszym siedzącym trybem życia.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY

Ile ruchu wg nowych rekomendacji WHO powinny mieć dzieci i młodzież?

W przypadku dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 17 lat aktywność fizyczna obejmuje szerokie spektrum zachowań: zabawy i gry ruchowe, przemieszczanie się czyli ruch lokomocyjny, prace domowe, szkolne lekcje wychowania fizycznego, a także wszystkie inne wspólne aktywności ruchowe z rodziną, szkołą i znajomymi. W celu poprawy wydolności krążeniowo-oddechowej oraz usprawnienia funkcjonowania mięśni i zdrowia kości u dzieci i młodzieży WHO wystosowała następujące zalecenia:

- **co najmniej 60 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, przy czym każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej, przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne,**
- **większość dziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinny stanowić umiarkowane intensywne ćwiczenia aerobowe (czyli tlenowe), do których należy włączyć ruch o intensywnym natężeniu, wymagający większych nakładów energetycznych,**
- **co najmniej 3 razy w tygodniu aktywności ruchowe winny być ukierunkowane na wzmacnianie i kształtowanie mięśni i kości, a zatem idealne dla dzieci będą gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość**
- Powyższe zalecenia WHO kieruje do wszystkich zdrowych dzieci niezależnie od kraju ich pochodzenia, warstwy społecznej czy też odmiany. Jeśli to możliwe, również dzieci i młodzież niepełnosprawna, powinny spełniać te zalecenia, choć oczywiście zajęcia ruchowe w ich przypadku winny być ukierunkowane na konkretne schorzenia i powinny być konsultowane z lekarzami prowadzącymi.
- **U dzieci, których poziom dziennej aktywności ruchowej nie spełnia zalecanego przez WHO minimum, należy zacząć od niewielkiej ilości aktywności fizycznej i stopniowo zwiększać czas jej trwania,**

częstotliwość i intensywność w czasie. Jak wskazują wyniki badań dzieci i młodzieży z całego świata, wypełnianie zaleceń WHO dotyczących minimalnego poziomu aktywności fizycznej pomaga dzieciom i młodzieży w zapobieganiu nadwagi i otyłości.

- Wytyczne WHO pokrywają się z rekomendacjami innych ekspertów, którzy zalecają, aby minimalna aktywność fizyczna dzieci i młodzieży wynosiła 6 000 kroków dziennie wykonywanych z co najmniej umiarkowaną intensywnością. Niezależnie jednak od technicznych szczegółów podawanych wytycznych, musimy mieć świadomość, że **systematyczne zajęcia ruchowe dzieci, różnorodne w swojej formie, odpowiedniej częstotliwości, czasie trwania i intensywności wysiłku, są niezbędne do osiągnięcia przez nie wysokiego poziomu wydolności fizycznej, która zmniejsza ryzyko rozwoju szeregu poważnych schorzeń w wieku dorosłym**

Konieczne i bardzo ważne (we wszystkich grupach wiekowych) jest ograniczenie siedzącego trybu życia, szczególnie czasu spędzonego przed ekranem (komputera, telefonu, tabletu, telewizora) w czasie wolnym.

Rozkład aktywności fizycznej dziecka - piramida aktywności fizycznej



Jak zachęcić dziecko do aktywności fizycznej ?

- słuchaj, rozmawiaj, wspieraj, czasami pozwalaj odpuścić
- pomóż dziecku zrozumieć co daje mu aktywność fizyczna
- pozwól próbować (basen, łyżwy, rower, hulajnoga i wiele innych)
- bądź przykładem (ćwiczcie osobno i razem)
- spacerujcie razem
- pokaż, że może być to świetna zabawa (spróbujcie „opowieści ruchowych”)
- doceniaj małe sukcesy (nawet to, że dziecko spróbowało nowej aktywności)
- pozwól podjąć decyzję, co lubi



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

DOBRZE
JEMY

WPŁYW RUCHU NA FUNKCJONOWANIE NASZEGO ORGANIZMU

10

KORZYŚCI PŁYNĄCYCH
Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

 POLUB MÓJ PROFIL
(bądź na bieżąco!)
www.facebook.com/WitkaSylwia/

 Utrzymanie dobrej kondycji fizycznej

 Profilaktyka chorób serca

 Zmniejszenie cholesterolu

 Profilaktyka nadciśnienia

 Profilaktyka otyłości

 Wzmocnienie kości

 Wzmocnienie mięśni

 Zmniejszenie ryzyka zachorowań na raka

 Dobre samopoczucie

 Wzrost odporności





UKŁAD KRAŻENIA

Zauważono, że systematyczne ćwiczenia fizyczne poprawiają pojemność wyrzutową serca, zwiększając ją, a więc serce jest w stanie przepompować więcej krwi. Stopniowo i regularnie uprawiane ćwiczenia mogą zapobiec wielu chorobom kardiologicznym, jak np. choroba wieńcowa, niewydolność, nadciśnienie, a także miażdżycy.

UKŁAD ODDECHOWY

Zwiększa się pojemność płuc oraz siła mięśni oddechowych, co poprawia jakość wdechu i wydechu. Organizm jest lepiej zaopatrzony w tlen i efektywniej go wychwytuje. Daje to wiele korzyści dla organizmu, choćby przez usprawnienie przebiegu różnych procesów biologicznych i poprawę samopoczucia.

UKŁAD NERWOWY

Systematyczny wysiłek fizyczny sprzyja tworzeniu się dodatkowych „nitek” nerwów. Wpływa także pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, polepsza pamięć, zdolność uczenia się i reakcje organizmu na bodźce. Bierze udział w kształtowaniu tzw „pamięci ruchowej”, co ma zastosowanie m.in. w rehabilitacji chorych leżących, np. wykonywanie w pozycji leżącej nogami pacjenta ruchów chodzenia, po to by zapobiec zjawisku „zapominania” tej czynności. Ruch pomaga ćwiczyć równowagę i koordynację, a także jest świetnym sposobem na rozładowanie stresu i negatywnych emocji.

UKŁAD RUCHU

Systematyczny, umiarkowany i stopniowy wysiłek fizyczny wpływa na kształtowanie się, zwiększanie wydolności, siły i masy mięśni. Poprawia też ich ukrwienie i odżywienie, detoksykację oraz niweluje napięcie mięśniowe. W stawach zwiększa się ruchomość, kształtują się ich powierzchnie oraz uelastyczniają się i wzmacniają struktury stabilizujące stawy. Ćwiczenia fizyczne wpływają na utrzymanie prawidłowej, prostej postawy ciała i na zgrabne i szybkie wykonywanie czynności.

DODATKOWO ruch poprawia motorykę **UKŁADU POKARMOWEGO**

przyspiesza przemianę materii i proces wydalania – tak więc zapobiega lub niweluje zaparcia oraz sprzyja osiągnięciu zgrabnej sylwetki

wpływa też na polepszenie pracy narządów i całej **GOSPODARKI HORMONALNEJ**

OBNIŻA POZIOM GLUKOZY I ZŁEGO CHOLESTEROLU we krwi

zwiększa produkcję **CZERWONCICH KRWINEK** – erytrocytów

jest czynnikiem stymulującym **ODPORNOŚĆ**.

ruch wpływa jeszcze na nasze samopoczucie, gdyż podczas wysiłku wytwarzane są endorfiny, znane powszechnie jako „**HORMONY SZCZĘSCIA**„, które łagodzą ból, poprawiają nastrój i pozytywnie pobudzają nasz organizm

**DROGI RODZICU, NIE CZEKAJ ZMOBILIZUJ
SWOJE DZIECKO DO AKTYWNEGO
UCZESTNICTWA W LEKCJACH WF ONLINE!**

OPRACOWAŁA: RENATA SKOWRON -nauczyciel wychowania
fizycznego w Szkole Podstawowej im. Marii Kownackiej w Trębkach.

Literatura:

1. Białas L., "Ruch bramą do nauki"
2. Fall - Ławryniuk M., "Ciało i umysł lubią ruch"
3. Gniewkowski W., Właźnik K., "Wychowanie fizyczne"
4. Nadachewicz K., "Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka",
6. Pasternak A., "Fit, czyli w dobrej formie. Kultura fizyczna przedszkolaka"
7. Właźnik K., "Wychowanie fizyczne w przedszkolu", Przewodnik dla nauczyciela

Przedstawione powyżej wytyczne WHO z listopada 2020 r. aktualizują poprzednie zalecenia WHO, które były opublikowane w roku 2010. Mają stanowić rekomendacje dla wdrażania krajowych polityk oraz edukacji społeczeństwa