**Rozpoczynamy od A!**

A jak: aktywność fizyczna i … akceptacja (o której w kolejnym odcinku).

Nie od dziś wiadomo, że w zdrowym ciele - zdrowy duch. Wydawać by się więc mogło,
że nie ma potrzeby o tym nikomu przypominać, a jednak obserwacje pokazują, że dzieci na podwórkach jest co raz mniej, podobnie zresztą, jak liczba uczniów lubiących lekcje wychowania fizycznego w szkole. Tymczasem aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny człowieka w każdym wieku oraz, co ważniejsze, na stan jego zdrowia i jakość życia. Ruch zapewnia harmonijny rozwój wszystkich sfer osobowości: biologicznej, psychologicznej i społecznej. Optymalna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i hormonalnych rosnącego organizmu. Jest także niezbędna do właściwego budowania masy kostnej.

Rodzicu, Opiekunie, aby zachęcić Cię do dbania o rozwój fizyczny dziecka znalazłam kilka ciekawostek o tym, jak ćwiczenia wpływają na ludzki organizm. Niechaj przemówią fakty:

## Wg badaczy wystarczy 30 minut ruchu pięć razy w tygodniu, aby znacznie obniżyć ryzyko chorób serca. Przy czym ważne jest, aby zapewnić organizmowi jakąkolwiek aktywność fizyczną.

## Aktywność fizyczna powoduje zwiększenie produkcji komórek odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Tak więc dzieci uprawiające sport- łatwiej, szybciej i efektywniej uczą się.

## Regularne ćwiczenia stymulują funkcjonowanie układu odpornościowego. Oznacza to, że osoby systematycznie uprawiające sport rzadziej chorują i dłużej zachowują młodość.

## Trening wpływa na poprawę wyglądu skóry, ponieważ wraz z potem organizm usuwa toksyny i wolne rodniki.

## Systematyczne ćwiczenia połączone ze zdrową dietą zapobiegają lub pomagają w kontrolowaniu cukrzycy typu 2. Choroba ta związana jest zazwyczaj z otyłością oraz uwarunkowaniem genetycznym. Lekarze jako profilaktykę zalecają utrzymywanie właściwej masy ciała, do czego niezbędne są dieta i ćwiczenia.

## Aktywność fizyczna może być środkiem antydepresyjnym. Wysiłek ruchowy bowiem uruchamia zwiększone wydzielanie endorfin i monoamin (tzw. hormony szczęścia) oraz hamuje wydzielanie hormonu stresu – kortyzolu.

## Ruch musi być systematyczny. To tak jak z dietą. Jeśli tylko co jakiś czas przypominasz sobie o potrzebie ruchu, to pewnie po każdym treningu czujesz się źle i … nie masz ochoty do nich wracać. Znaczenie mają tutaj Twoje codzienne wybory.

## Aktywność fizyczna spowalnia proces starzenia. Badacze piszą wprost- ruch zmienia geny. Oczywiście, jest mnóstwo genów, na które nie mamy wpływu i dlatego być może nigdy nie zdobędziemy medalu olimpijskiego. Jednak zmiana trybu życia z kanapowego na aktywny potrafi zmodyfikować funkcjonowanie ponad 900 genów.

## Nigdy nie jest za późno, aby zacząć! Można to zrobić już dziś!

Zatem Rodzicu, Opiekunie - już dziś, wspólnie z dzieckiem, poszukajcie dla siebie zajęć fizycznych, które przełożą się na zdrowie, a przy okazji staną się okazją do Waszych wspólnych przyjemnych doświadczeń.

Monika Kowalska-Wojtysiak

Psycholog