

## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### AKTYWNOŚĆ RUCHOWA – WAŻNY ELEMENT ZDROWIA I ROZWOJU DZIECKA

Aktywność ruchowa to niezbędna ilość ruchu – ćwiczeń fizycznych – potrzebna do rozwoju i zachowania zdrowia. Optymalna ilość ruchu zapewnia prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych i metabolicznych.

Aktywność fizyczna w wieku dziecięcym jest istotnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu oraz kształtującą prawidłową postawę ciała. W znacznym stopniu wpływa na wyrabianie podstawowych cech motorycznych, w tym: zwinności, zręczności, gibkości, szybkości, siły. Pomaga w uczeniu się wielu umiejętności ruchowych niezbędnych w dalszym życiu.

Poprzez odpowiednie dawkowanie ruchu (przede wszystkim na świeżym powietrzu) zwiększamy odporność fizjologiczną i kształtujemy pozytywne nawyki ruchowe. Aktywność fizyczna przyczynia się do usprawnienia funkcji całego organizmu, co prowadzi do poprawy zdrowia oraz podniesienia sprawności fizycznej dzieci.

Znaczenie aktywności ruchowej dla rozwoju organizmu przejawia się również w sferze psychicznej i społecznej gdyż pozwala wyrabiać cechy, które są niezbędne w życiu dorosłego człowieka takie jak: odporność na stresy, równowaga emocjonalna, wytrzymałość psychiczna.

Aktywność fizyczna poprawia stan zdrowia na różne sposoby:

- usprawnia pracę serca,
- obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
- zwiększa ilość masy kostnej,
- chroni przed osteoporozą,
- nasila spalanie kalorii,
- sprzyja obniżeniu masy ciała i utrzymaniu pożądanej wagi,
- prowadzi do wzrostu podstawowej przemiany materii,
- zmniejsza apetyt,
- pomaga w redukcji masy tłuszczowej ciała.

Tymczasem, jak wynika z badań, aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce jest zastraszająco niska. Poświęcają oni zbyt mało czasu na różne formy aktywności ruchowej, spędzając zbyt dużo czasu przed telewizorem i komputerem. Niepokojąco narasta zjawisko bierności, które jest najbardziej widoczne w wieku około (11-15 roku życia). Większość dzieci (od 62% do 72%) nie uprawia żadnego sportu.

# Zdrowo jem, więcej wiem!



Ten stan rzeczy w znacznym stopniu przyczynia się do wzrostu pokolenia ludzi biernych, nieaktywnych i narażonych na coraz większą ilość chorób.

Tak szkoła, jak i dom rodzinny, mając na uwadze prawidłowy rozwój dziecka, powinny tak zagospodarować czas ucznia, aby nie zabrakło w nim tak ważnego elementu, jakim jest ruch. Zaplanowana aktywność fizyczna (a więc pływanie, jazda na łyżwach czy rolkach, granie w piłkę, bieganie) powinna wynosić nie mniej niż godzinę dziennie. Bardzo korzystne dla zdrowia jest zastępowanie siedzenia przed telewizorem czy komputerem czynnym wypoczynkiem. Dzięki ćwiczeniom rozwijają się mięśnie, do organizmu dostarczana jest większa ilość tlenu, dzięki czemu lepiej przebiegają różne procesy zachodzące w organizmie.

**Wspólna jazda na rowerze, na nartach, łyżwach, pływanie – to doskonałe formy spędzania wolnego czasu rodziców z dziećmi. To dobry czas na integrację, bycie razem, ale także wyrabianie zdrowych nawyków. Uprawiając różne formy aktywności fizycznej wspieramy rozwój swoich dzieci, sprawiamy przyjemność zarówno im jak i sobie samym.**

więcej na [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)