

JAK ZACHĘCIĆ DZIECI I MŁODZIEŻ DO ZWIĘKSZONEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?



Systematyczna aktywność ruchowa zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny, a także pozytywnie wpływa na kształtowanie takich cech, jak: wytrwałość w pokonywaniu przeszkód, samodzielność, zdolność współpracy z rówieśnikami.

Według przyjętych powszechnie zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci i młodzież w wieku od 5 do 18 lat powinny co najmniej 60 minut dziennie poświęcać na zabawę ruchową lub aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności. Aktywność fizyczna nie musi zawsze jednorazowo trwać 60 minut, może być w ciągu dnia rozłożona na krótsze okresy, ale co najmniej 10-20 minutowe.

Na zainteresowanie aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży bardzo duży wpływ mają rodzice. Szczególnie wartościowe jest rodzinne, wspólne z dziećmi, uprawianie różnych form ruchu, co pozwala kształtować prozdrowotne nawyki. Utrzymanie i rozwijanie u dzieci motywacji do podejmowania codziennej, systematycznej aktywności fizycznej jest obecnie wyzwaniem dla rodziców.



JAK ZACHĘCIĆ DZIECI I MŁODZIEŻ DO ZWIĘKSZENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

- Należy starać się, aby dzieci miały możliwość uczestniczenia w różnorodnych formach aktywności ruchowej, zarówno w organizowanych w szkole, jak i poza nią.
- Istnieje wiele form aktywności fizycznej, które rodzice mogą uprawiać razem ze swoimi dziećmi. Wspólne spacerki, wycieczki piesze, rowerowe, pójście na basen czy łyżwy mogą zrekompensować wielogodzinne przebywanie w szkole. Takie zachowania powinny stać się naturalnym nawykiem, który rozwija w dziecku potrzebę ruchu.
- Należy dostosować rodzaj aktywności fizycznej do zainteresowań i możliwości dziecka. Wybierać to, co dziecko akceptuje i sprawia mu przyjemność.

- Dobrze jest włączyć dziecko do codziennych obowiązków domowych. Słanie łóżka, odkurzanie mieszkania, zmywanie naczyń, czy wyrzucanie śmieci to także dawka ruchu, która liczy się w codziennym bilansie energetycznym.
- Należy uświadomić dziecku rolę codziennej aktywności fizycznej i zachęcać do jej zwiększania, np. przekonywać, że zamiast oglądania filmu w TV korzystniejszy jest spacer, zamiast korzystania z windy zdrowsze jest wchodzenie po schodach, zamiast chodzenia po galeriach handlowych ciekawsza jest krótka wycieczka rowerowa czy wspólny spacer lub gra w piłkę z rówieśnikami.
- Dobrym zwyczajem w rodzinie jest ustalenie limitu czasu spędzanego na oglądaniu telewizji i korzystaniu z komputera do maksymalnie 1-2 godzin dziennie. Wszyscy uczniowie korzystający z komputera powinni, co pół godziny zmieniać pozycję ciała i wykonywać kilka ćwiczeń, zapobiega to wadom postawy.



Ważne jest, aby dzieci i młodzież traktowały aktywność fizyczną jako przyjemność i nawyk, a nie uciążliwy obowiązek. Ważną natomiast rolą rodziców i szkoły jest zachęcanie młodego pokolenia do aktywności.