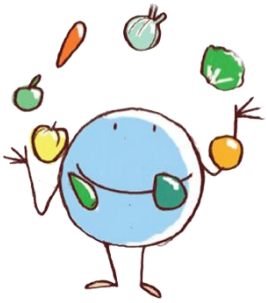
Więcej wiem - zdrowiej jem!



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.

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.

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.

Aktywność fizyczna 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. 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.

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.

Miłego aktywnego wypoczynku !!!

Czerwiec 2022r.

koordynatorzy SzPZ
Małgorzata Płatek
Magdalena Wojcieszek