

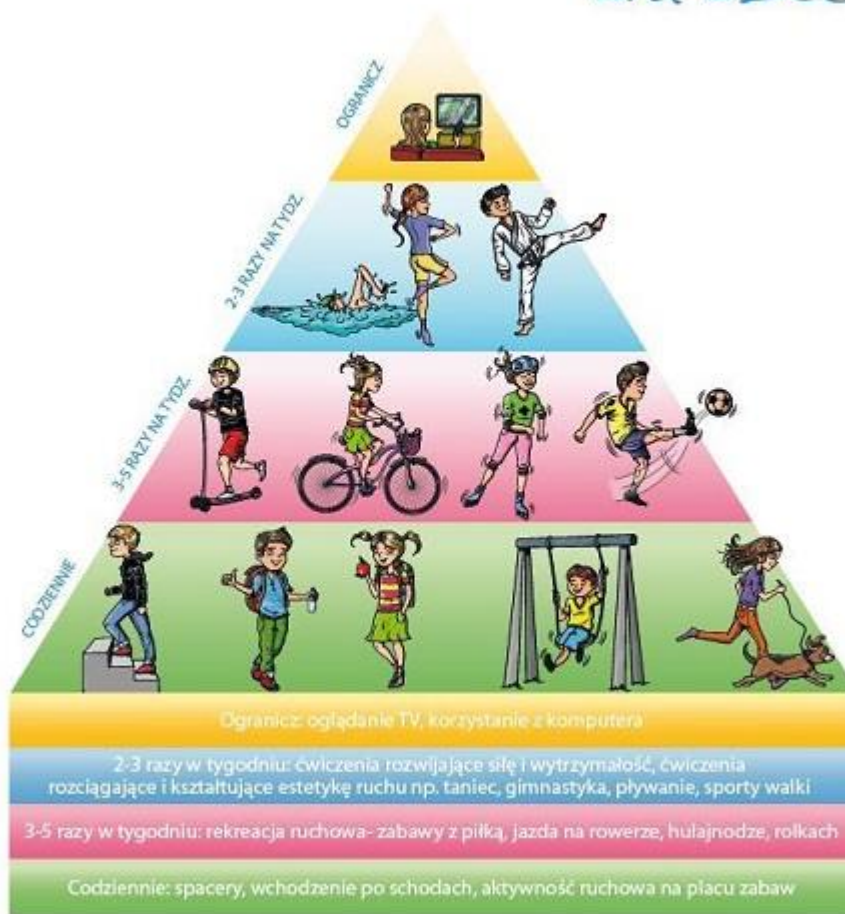
Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem w życiu młodego człowieka. Ma wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny. Niesie wiele zalet w szeroko rozumianym życiu społecznym.

Każda aktywność fizyczna, która jest właściwie dobrana, ma pozytywny wpływ na rozwój dzieci i młodzieży. Ze względu na procesy wzrostu i dojrzewania, aktywność ruchowa odgrywa szczególnie istotną rolę w procesie prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Wpływ ten uwidacznia się w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Ruch zaspokaja także indywidualnie potrzeby natury estetycznej oraz wspomaga proces kształtowania trwałych nawyków rekreacyjnych. Aby aktywność fizyczna miała pozytywny wpływ na wszystkie sfery działania organizmu, musi być odpowiednio dobrana do możliwości danej osoby. Nie może działać przeciążająco i nie powinien występować jej niedobór. Odpowiednie wykorzystywanie aktywności fizycznej w kształtowaniu powiązań sfery psychicznej i motorycznej przyczynia się m.in. do: wykształcenia pozytywnej świadomości ciała, relacji międzyludzkich, rozwijania odpowiedzialności, pewności siebie, poczucia własnej wartości, pobudzenia empatii, kreatywności i zdolności społecznych, poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego, osiągnięć szkolnych, zwiększenia zdolności samostanowienia, samorealizacji, tolerancji, solidarności, opanowania i motywacji. Przez aktywność fizyczną następuje odkrywanie uzdolnień i talentów. Poprawia ona nastrój, daje poczucie spełnienia i zadowolenia, pozwala lepiej poznać siebie i otoczenie. Wpływa niezwykle korzystnie na całościowy rozwój człowieka, poprawiając znacznie jego cechy motoryczne takie jak siła, wytrzymałość, szybkość, zwinność, gibkość. Badania naukowe wykazały pozytywny wpływ aktywności fizycznej na sferę psychiki. Uwidacznia się to w: optymistycznym nastroju, wyższym poczuciu własnej wartości, obniżeniu lęku i stresu, poprawie zdrowia psychicznego, lepszym skupieniu i podzielności uwagi, regulacji emocji, zwiększeniu zakresu pamięci długotrwałej, poprawie jakości kontaktów towarzyskich i potrzebie dzielenia radości, redukcji przypadków sięgania po alkohol, papierosy, narkotyki. Aby aktywność ruchowa miała pozytywny wpływ na zdrowie młodego człowieka koniecznym jest, aby jej poziom był odpowiedni. Dzieciom i młodzieży (ogólnie zdrowym) zaleca się 60 minut lub więcej umiarkowanej do intensywnej aktywności ruchowej dziennie. Światowa Organizacja Zdrowia wskazała, że umiarkowanymi formami aktywności fizycznej jest np. szybki spacer, taniec, praca w ogrodzie, gry i sporty z dziećmi (rekreacyjna gra w piłkę), spokojna jazda na rowerze, pływanie, tenis stołowy.

Na wzór piramidy zdrowego żywienia specjaliści opracowali piramidę aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży. Piramida obrazuje prawidłowy rozkład różnych form aktywności fizycznej pozwalający na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i zdrowia. Formy aktywności znajdujące się na dole piramidy powinny być wykorzystywane częściej (codziennie) niż aktywność znajdująca się bliżej wierzchołka piramidy, czyli czynności niewymagające aktywności fizycznej, które należy ograniczać. Aby skutecznie zachęcić dzieci i młodzież do zainteresowania się aktywnością fizyczną, ćwiczenia powinny być przyjemne i zróżnicowane, obejmować lekcje wychowania fizycznego i SKS w szkole oraz aktywność sportową lub rekreacyjną w czasie wolnym. Na zwiększenie aktywności fizycznej dzieci ogromny wpływ ma wiedza, motywacja i aktywność rodziców, którzy poprzez dawanie dobrego przykładu i organizowanie rodzinnych, rekreacyjnych zajęć sportowych oraz branie w nich udziału z dziećmi, a także zachęcanie do aktywności fizycznej w domu, szkole i z przyjaciółmi, kształtują postawy prozdrowotne i wyrabiają w dzieciach nawyk aktywnego odpoczynku.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Piramida aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży

Aktywność ruchowa jest głównym czynnikiem utrzymania zdrowia, młodości, zapobiegania wszystkim chorobom cywilizacyjnym (cukrzyca, miażdżyca, chorobom serca, układu krążenia, otyłości). Brak ruchu powoduje zaburzenia metaboliczne, ma ujemny wpływ na psychikę oraz zdolność odciążania stresu.

Dziesięć zasad aktywności fizycznej:

1. Ćwicz regularnie i z zaangażowaniem na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Zapisz się na ulubione pozalekcyjne zajęcia ruchowe.
3. Uprawiaj różnorodne formy aktywności fizycznej.
4. Ćwicz jak najczęściej na świeżym powietrzu.
5. Bądź aktywny fizycznie przynajmniej 1 godzinę dziennie.
6. Pamiętaj, że jednorazowa dawka ruchu nie powinna trwać krócej niż 10 minut.
7. Ćwicz z intensywnością umiarkowaną lub podwyższoną (dużą).
8. Ogranicz czas spędzony przed komputerem i telewizorem.
9. Podczas nauki stosuj krótkie przerwy poświęcone na ruch.
10. Przed wysiłkiem fizycznym nie zjadaj obfitych i ciężkostrawnych posiłków.

Opracowała Beata Kudlek