



Wpływ aktywności fizycznej na rozwój dzieci i młodzieży

Aktywność fizyczna potrzebna jest wszystkim, ale szczególnie niezbędna jest dla dzieci, nastolatków i młodzieży. Pozostawanie aktywnym i zachęcanie do aktywności dzieci w trakcie pandemii COVID-19 to **wyzwanie** ale warto je podjąć ponieważ:

- zapewniamy prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy dziecka
- dbamy o prawidłową postawę ciała i właściwy stan zdrowia dziecka
- przyczyniamy się do właściwego rozwoju i utrzymania stanu układu ruchu (kości, mięśni, stawów), układu sercowo-naczyniowego (serca, płuc)
- wspieramy właściwą koordynację i kontrolę ruchu
- pomagamy utrzymać zdrową i właściwą masę ciała.

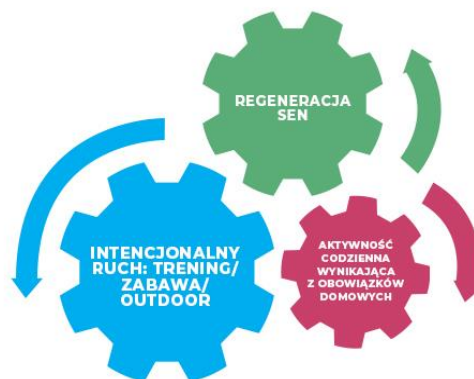
Aktywność fizyczna wiąże się także z korzyściami psychologicznymi u młodych ludzi, takich jak poprawa kontroli nad objawami lęku i depresji, pomaga w rozwoju społecznym poprzez stwarzanie możliwości do autoekspresji oraz pomaga budować pewność siebie i właściwe interakcje społeczne.

Zalecany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) **minimalny poziom aktywności** dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 17 lat to **podejmowanie co najmniej 3 dni w tygodniu przez godzinę aktywności o średnim lub wysokim poziomie intensywności, w tym aktywności wzmacniających mięśnie i kości.**

Jak zapewnić dzieciom i młodzieży niezbędny ruch w czasie pandemii?

Bardzo ważna jest **postawa rodziców**, którzy mogą stworzyć warunki do rozwoju zdrowych nawyków ruchowych. **Rodzice i opiekunowie stają się ambasadorem pewnego stylu życia.**

Zaplanuj dziecku ruch! Zaplanowanie aktywności fizycznej w ciągu dnia jest **koniecznością**. Uwzględniając ten obowiązek należy wziąć pod uwagę zapotrzebowanie organizmu dzieci na ruch w trzech przestrzeniach:



- **ruch podstawowy:** dotyczy **najprostszych form ruchu**, związany jest z czynnościami codziennymi, obowiązkami domowymi, ale to również formy aktywnej zabawy np. chodzenie po schodach zamiast windą, spacer, bieganie, zabawy z rodzeństwem, taniec, sprząatanie.
- **ruch intencjonalny:** to **zaplanowana aktywność w ciągu dnia** poza ruchem minimalnym. Organizujemy dla dzieci np. spacer, aktywność na świeżym powietrzu, tory przeszkód, jazdę na rowerze, zabawy z przyborami czy piłką, taniec. Rodzaj aktywności o umiarkowanym tempie, najlepiej wprowadzać co drugi dzień. Sport może być świetną zabawą pod warunkiem, że trening będzie „szyty na miarę” według potrzeb i możliwości dziecka.
- **regeneracja, wypoczynek, sen:** to **bierna, ale równie istotna forma ruchu**. Wyciszenie to strefa odstawienia tabletów i smartfonów. Jest to **czas niezbędny dla równowagi psychofizycznej organizmu**. Sen to najlepsza regeneracja – reset dla zmęczonego ciała i wyczerpanego umysłu.

Ruch powinien być **umiarkowany i dostosowany do naturalnych potrzeb dzieci**. Każda forma treningu intencjonalnego powinna być przemyślana i kontrolowana przez dorosłego.

JAK ROZWIJAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECKA?

1. Doceniaj dziecko za wkładany wysiłek, nie tylko za efekty jego działań!
2. Zachęcaj do podejmowania różnych działań, nie oceniaj!
3. Spędzaj czas z dzieckiem! Bądź obecny w jego świecie, dostrzegaj jego zainteresowania, buduj pozytywne relacje, rozmawiaj i słuchaj!
4. Ucz, jak radzić sobie z emocjami. Pozwól na porażki i sukcesy.
5. Wspieraj samodzielność dziecka!

Źródło:

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/dzieci-potrzebuja-aktywnosci-pandemia-a-brak-ruchu-u-dzieci>

https://bikeatelier.pl/blog/253_Aktywno%C5%9B%C4%87-fizyczna-w-czasie-pandemii-wed%C5%82ug-W.html

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/jaki-powinien-byc-poziom-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej>

https://bikeatelier.pl/blog/253_Aktywno%C5%9B%C4%87-fizyczna-w-czasie-pandemii-wed%C5%82ug-W.html

<https://viacamp.pl/blog/artykul/wplyw-pandemii-koronawirusa-na-zdrowie-i-rozwoj-dzieci-i-mlodziezy1912202017000>

Dzieciom i Rodzicom życzymy powodzenia!

Daria Mejsner

Agnieszka Sitko