

Światowa Organizacja Zdrowia zbadała aż 1,7 mln dzieci i nastolatków z całego świata. Wyniki są zatrważające: 80 procent z nich rusza się za mało. To sytuacja niebezpieczna dla ich stanu zdrowia. Na szczęście można to zmienić i sprawić, że unikną wielu niebezpiecznych chorób.

Ruch przynosi pozytywne skutki dla całego naszego organizmu, a w przypadku dzieci jest szczególnie istotny. Pozwala na właściwy rozwój układu kostnego i mięśniowego, co chroni chociażby przed wadami postawy. Aktywność fizyczna stymuluje też rozwój układu krążeniowo-oddechowego, a więc serca i płuc. Do tego pobudza układ nerwowy, a także pokarmowy, przyczyniający się do zachowania prawidłowej masy ciała.

Brak ruchu to jedna z przyczyn otyłości. Z nadmierną wagą zmagają się w Polsce 10 proc. dzieci do 3 roku życia, 30 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym i 22 proc. nastolatków. WHO prognozuje, że jeżeli trend się utrzyma, to na całym świecie do 2025 roku aż 70 mln dzieci do piątego roku życia będzie ważyło za dużo. Otyłość zwiększa z kolei ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo-naczyniowego, niektórych typów nowotworów.

Aktywność fizyczna jest też istotna z tego względu, że pozwala rozładować nadmiar energii, co pozytywnie wpływa na stan emocjonalny dziecka. W trakcie biegania, skakania czy spaceru wytwarzają się endorfiny, które skutecznie podnoszą samopoczucie. Ruch może się też więc stać profilaktyką depresji, które dotyka coraz młodsze osoby.

Brak wzorców i zniechęcenie

Jak to się stało, że współcześnie dzieci ruszają się tak mało? Czynnikiem wpływającym na ten stan może być wiele. Oczywiście, jednym z nich jest spędzanie zbyt dużej ilości czasu przed komputerem, to jednak niejeden powód. Zdarza się, że rodzice lub nauczyciele nie motywują podopiecznych do ruchu i nie pokazują, że to może być przyjemna, atrakcyjna czynność. Brak odpowiednich wzorców sprawia, że najmłodsi nie wiedzą, że ruch jest im potrzebny.

Jeżeli jedyną okazją do ruchu są dla dzieci lekcje WF w szkole, może się on zacząć kojarzyć tylko i wyłącznie z przykrym obowiązkiem. Dane z raportu Ministerstwa Sportu i Turystyki pokazują, że 33 proc. uczniów szkół uważa, że lekcje wychowania fizycznego nie są interesujące. A dzieci nie chcą przecież robić nudnych rzeczy w czasie wolnym. Czasem opiekunowie zmuszają też do wykonywania konkretnego rodzaju sportu, bo wydaje się im najlepszy dla dziecka. Nie uwzględniając jego potrzeb i preferencji, możemy je skutecznie zniechęcić do ruchu.

Do tego dochodzą ograniczenia, na które nie mamy wpływu – pandemia sprawiła, że wszyscy spędzamy więcej czasu w domu. Na osiedlach coraz częściej brak też placów zabaw, a jeśli są to małe lub przestarzałe. Dzieci, nawet gdyby chciały, nie mają gdzie spędzać czasu z rówieśnikami. Robią to więc w internecie.

Przede wszystkim dobra zabawa

Te niekorzystne tendencje w podejściu dzieci do aktywności fizycznej można jednak odwrócić. Przede wszystkim opiekunowie dziecka – zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni być przykładem. Angażować się w zabawy ruchowe, by udowodnić, że mogą one przynosić przyjemność każdemu. Dodajmy do tego kolorowe stroje do ćwiczeń i atrakcyjne przyrządy, jak piłki, skakanki, frisbee czy

latawiec – ruch od razu wyda się dobrą rozrywką.

Poza tym trzeba pamiętać, że każdy człowiek ma inne predyspozycje i zainteresowania. Warto pokazać dzieciom różne formy aktywności fizycznej. Nie każdy uczeń będzie odnajdywać się w grze w siatkówkę, ale może się okazać, że jest świetny w sztukach walki. Niech ma okazję spróbować całej gamy dyscyplin sportowych.

Istotne, by nie krytykować dziecka, kiedy już podejmie się aktywności. Nie musi być przecież mistrzem olimpijskim. Ważne, że próbuje i podejmuje działania. To, czy wykonuje aktywność na wysokim poziomie, jest zdecydowanie mniej istotne.

Dobrze jest też pokazywać dzieciom sportowców czy osoby zajmujące się aktywnością zawodowo. Wyjaśniać, że prowadzą ciekawe życie, że sport kształtuje ich charakter. Jest szansa, że się zainspirują i ktoś taki stanie się ich idolem.

Ruch przy okazji

Nie zawsze trzeba mówić wprost, że chodzi o aktywność fizyczną. Jeżeli dziecko lubi robić porządki, pozwalamy mu na odkurzanie, grabienie liści czy zmywanie szkolnej tablicy. To przecież też ruch. Z kolei spacer czy wyjście na basen możemy przedstawić, jako wspaniałą wycieczkę czy przygodę. Aktywność będzie działała się „przy okazji” przeżywania czegoś niezwykłego.

Źródło: IP