

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY - ZALECENIA

Codzienna aktywność fizyczna jest podstawą zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży, zalecaną m. in. przez Światową Organizację Zdrowia ("Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia", 2020) oraz Instytut Żywności i Żywienia (zob. "Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat", 2019).

Podejmowanie aktywności fizycznej wpływa na prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny dzieci, pomaga zapobiegać chorobom (m.in. otyłości, chorobom układu krążenia, cukrzycy typu 2, niektórym nowotworom), przeciwdziała osłabieniu funkcji poznawczych oraz objawom depresji i lęku, wpływa na zwiększenie energii i poprawę samopoczucia.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 5-17 LAT

Zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, 2020



Co najmniej 60 minut każdego dnia

przeznacz na aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności. Zalecany jest trening aerobowy: np. spacer, jazda na rowerze, bieganie



3 razy w tygodniu

wykonuj ćwiczenia aerobowe o większej intensywności, w tym ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości, np. skakanie przez skakankę, jazda na rolkach



Ograniczaj czas spędzany w pozycji siedzącej

szczególnie spędzany przed ekranami urządzeń elektronicznych w celach rekreacyjnych

Opracowano na podstawie "Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie.", Kopenhaga: Biuro Regionalne WHO na Europę; 2021. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak



Dostosuj ćwiczenia do wieku i możliwości dziecka



Ćwiczenia dla dzieci chorych i OsN dobierz ze specjalistą

🏃 Ćwiczenia aerobowe

to ćwiczenia o niskiej lub średniej intensywności, w których tętno nie przekracza 70% tętna maksymalnego. Trening aerobowy poprawia wytrzymałość sercowo-naczyniową, wzmacnia mięśnie, wspomaga spalanie kalorii i utratę masy ciała.

⊕ Ćwicz bezpiecznie

Przed ćwiczeniami poświęć 5-10 minut na rozgrzewkę - zacznij ćwiczyć powoli, stopniowo zwiększając tempo. Po wykonaniu właściwego treningu przez 5-10 minut zmniejsz intensywność ćwiczeń. Na koniec wykonaj ćwiczenia oddechowe i rozciągające. Jeżeli poczujesz ból, duszność, zawroty głowy - przerwij trening, a w przypadku braku poprawy - skonsultuj się z lekarzem.

Omówienie przedstawionych zaleceń

- Codzienny ruch w połączeniu ze zdrową dietą pomaga zwiększyć sprawność fizyczną, utrzymać prawidłową masę ciała, zwiększyć poziom energii, poprawić samopoczucie, zredukować stres, obniżyć ryzyko wystąpienia wielu chorób. Zaleca się, by dzieci w wieku 5-17 lat przeznaczały na aktywność fizyczną co najmniej 60 minut dziennie.
- Staraj się zachęcać dziecko do podejmowania różnorodnych form aktywności, pamiętaj, że ćwiczenia powinny sprawiać przyjemność, a jakakolwiek forma ruchu jest lepsza niż jej brak. Rekomendowane są ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności, dostosowane do wieku i możliwości fizycznych dziecka. Warto ruch wkomponować naturalnie w plan dnia - np. 20 minut gry w piłkę w szkole, 30 minut spaceru i 10 minut aerobiku zapewni dziecku zalecaną, zrównoważoną dobową aktywność. 3 razy w tygodniu zachęć dziecko do intensywniejszego, wzmacniającego mięśnie i kości treningu.
- Należy dążyć do ograniczania czasu spędzanego w pozycji siedzącej, przede wszystkim w celach rekreacyjnych przed ekranami urządzeń elektronicznych. Siedzący tryb życia i niski poziom aktywności fizycznej zwiększają ryzyko rozwoju otyłości i wad postawy, pogarszają ogólną sprawność ruchową, wpływają na obniżenie samopoczucia i jakości snu.
- Regularny ruch przynosi szereg korzyści także dzieciom z niepełnosprawnością. Jeżeli nie jesteś pewien jaki rodzaj treningu będzie najlepszy dla dziecka, dobierz ćwiczenia ze specjalistą.
- Zadbaj o bezpieczeństwo - odpowiedni strój do ćwiczeń (przewiewne ubranie, sportowe obuwie, ochraniacze, kask na głowę w przypadku niektórych aktywności), regularne nawadnianie organizmu, zbilansowaną dietę oraz rozgrzewkę przed zwiększonym wysiłkiem. Jeśli na skutek ćwiczeń wystąpią niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.



Spacerowanie

Przyspiesza metabolizm
Wzmacnia mięśnie i stawy
Obniża poziom stresu
Poprawia dotlenienie organizmu i jakość snu



Pływanie

Poprawia krążenie
Wzmacnia i rozciąga mięśnie
Zwiększa ruchomość w stawach
Prawidłowe technicznie redukuje wady postawy



Bieganie

Rozbudowuje masę mięśniową
Wzmacnia kości
Przyspiesza spalanie kalorii
Poprawia wydolność krążeniowo-oddechową



Jazda na rolkach

Wzmacnia mięśnie i kości
Pomaga spalić kalorie
W mniejszym stopniu obciąża stawy
Poprawia balans i koordynację ruchową

Przykładowa aktywność - wybrane korzyści dla zdrowia