

## Ruch pozwala zapobiegać wielu chorobom

Ruch jest naturalną potrzebą a jednocześnie niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju dziecka. Aktywność fizyczna przyjmuje różną postać, w zależności od wieku, fazy rozwoju czy osobistych preferencji dziecka. Ale niezależnie od tego, czy jesteśmy opiekunami raczkującego malca, czy szalejącego na deskorolce nastolatka naszą rolą jest towarzyszenie dziecku w jego aktywności fizycznej: wspieranie go i motywowanie do działania.

Według Światowej Organizacji Zdrowia minimalna dzienna dawka ruchu dla dzieci i młodzieży to 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej. Co ważne, zaleca się by aktywność ta była dopasowana do wieku i możliwości dziecka oraz miała atrakcyjną formę. Jak zatem spełnić te wymagania?

Dzieci uwielbiają spędzać czas z rodzicami, a możliwości wspólnych ćwiczeń jest wiele – choćby zabawa w berka w parku, tańce przy muzyce w domu czy chodzenie po krawężniku na skwerku. Najważniejsze, aby rodzic pozytywnie podchodził do aktywności fizycznej, nie tylko proponował ją dziecku, ale również uczestniczył w niej, dawał dobry przykład.

Wydawać by się mogło, że wspólne ćwiczenia z dzieckiem wymagają od rodzica nie lada organizacji, w rzeczywistości jednak wystarczy tylko zadbać o kilka spraw:

- ustal odpowiedni czas na aktywność – dziecko powinno być zdrowe (choroby zakaźne są bezwzględnie przeciwwskazaniem do ćwiczeń), wypoczęte i najedzone (ale nie bezpośrednio po posiłku).
- dziecko powinno być ubrane w wygodne i przewiewne ubranie, jeżeli ćwiczyacie na zewnątrz, strój powinien być dopasowany do pogody.
- decydując się na ćwiczenia na świeżym powietrzu wybierz bezpieczne miejsce – z dala od ruchu drogowego, zapewniające Wam swobodę ruchów.
- ćwicząc w domu przewietrz wcześniej pomieszczenie i zadbaj o komfortową temperaturę. W miarę możliwości usuń przedmioty i meble, które mogą przeszkadzać w ćwiczeniach.

Aktywność fizyczna jest najlepszym antidotum na wiele dolegliwości związanych z cywilizacją. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym, stronięcie od rekreacji ruchowej i sportu są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, wad postawy, nerwic, otyłości, niewydolności mięśniowej, zapań, cukrzycy, choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw. „chorób cywilizacyjnych”.

Ortopedzi ostrzegają, że wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy: skrzywienie kręgosłupa, koślawe kolana i płaskostopie. Dzieci potrzebują więcej ruchu. Jest on naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne. Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem. Każde dziecko musi mieć czas i okazję by biegać, skakać, grać w piłkę, wędrować po lesie, pływać czy wspinać się.

Argumenty przekonujące, że warto ćwiczyć, że warto być aktywnym fizycznie:

### **Polepsza nastrój**

Ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój i przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia.

### **Lek na bezsenność**

Umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. To dobry lek na bezsenność i nocne niepokoje. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu.

### **Rozwój zmysłów i zdolności umysłowych**

Różne rodzaje aktywności fizycznej pomagają w harmonijnym rozwoju zmysłów i zdolności umysłowych. Ruch poprawia nie tylko koordynację ruchową. Sprawniejsze staje się zarówno ciało, jak i umysł. Dlatego ruch jest lekarstwem dla dzieci, które mają zaburzenia koncentracji i uwagi, nie potrafią zapamiętać polecenia czy usiedzieć w miejscu. Zarówno małe gapy, jak i dzieci nieśmiałe nabierają pewności siebie, w miarę jak osiągają lepszą sprawność fizyczną.

### **Zastrzyk energii**

Ruch na świeżym powietrzu to większa porcja tlenu dla organizmu i zastrzyk energii. Płuca pracują mocniej, krew krąży szybciej, dlatego mózg i każda komórka całego ciała są lepiej zaopatrzone w tlen i substancje odżywcze. Dzięki zwiększonej porcji tlenu intensywniej zachodzą wszelkie procesy życiowe, czego bardzo potrzeba młodemu organizmowi. Mały grubasek trochę schudnie, niejadek nabierze apetytu, a wątłe dziecko wzmocni się i zarumieni.

### **Serce jak dzwon**

Serce lubi ruch. Pod wpływem ćwiczeń naczynia krwionośne rozszerzają się, dzięki czemu spada ciśnienie krwi. Nerki wolniej usuwają jony sodu, a to powoduje zatrzymywanie wody w organizmie i zwiększenie objętości krwi. W efekcie serce mniej się męczy i pracuje efektywniej. Dzieci często mają obecnie podwyższony poziom cholesterolu, a zmiany miażdżycowe w naczyniach rozpoczynają się bardzo wcześnie. Dlatego warto prowadzić wczesną profilaktykę za pomocą ruchu, który w każdym wieku utrzymuje serce i układ krążenia w dobrej formie.

