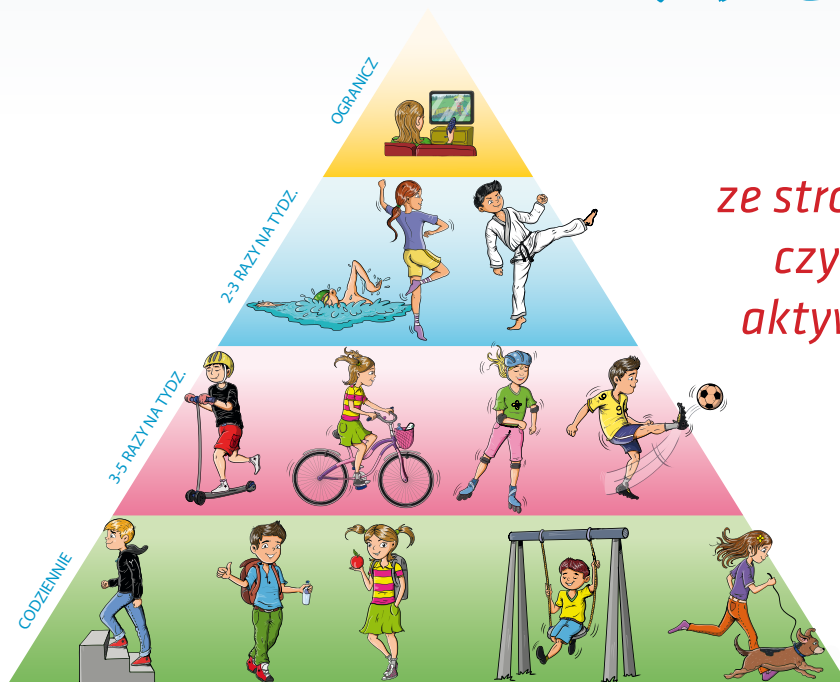


AKTYWNA ZIMA



**Program promujący pozalekcyjną
aktywność ruchową wśród dzieci w wieku
wczesnoszkolnym i szkolnym**

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



*Zachęta i motywacja
ze strony rodziców są silnymi
czynnikami wspierającymi
aktywność ruchową u dzieci
i młodzieży.*

Światowa Organizacja Zdrowia wystosowała następujące zalecenia dla dzieci w wieku 9-17 lat:



Co najmniej **60 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności** dziennie, przy czym każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne

Większość dziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinny stanowić **umiarkowanie intensywne ćwiczenia aerobowe** (czyli tlenowe), do których należy włączyć ruch o intensywnym natężeniu, wymagający większych nakładów energetycznych



Co najmniej **3 razy w tygodniu** aktywności ruchowe winny być ukierunkowane na wzmacnianie i kształtowanie kości i mięśni, a zatem idealne dla dzieci będą gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość



World Health
Organization

Korzystne skutki aktywności fizycznej w każdym wieku są bardzo dobrze naukowo udowodnione.

Szczególnie ważna jest **aktywność ruchowa dzieci** w okresie dojrzewania. Międzynarodowe badania zachowań zdrowotnych, w tym również aktywności fizycznej, przeprowadzone wśród blisko 220 tysięcy uczniów wskazują, że polska młodzież zajmuje odległe miejsca w tym rankingu. Zaledwie co czwarte polskie dziecko deklaruje zalecany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) poziom aktywności fizycznej.

Ruch jest kluczowym czynnikiem warunkującym **prawidłowość procesów rozwojowych** oraz zmniejszającym ryzyko schorzeń w wieku dorosłym.

Odpowiedni poziom **aktywności fizycznej** przyczynia się do **właściwego rozwoju** i utrzymania stanu układu ruchu (kości, mięśni, stawów), układu sercowo-naczyniowego (serca, płuc), **właściwej koordynacji** i kontroli ruchu, a także ułatwia utrzymanie **zdrowej, właściwej masy 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.



Instrukcja dla rodzica

Podpisem rodzic poświadczają pozalekcyjną aktywność ruchową dziecka, gdy niemożliwe jest zdobycie poświadczenia placówki lub instruktora.

Do przykładowej aktywności fizycznej należą:

- szybki spacer lub bieg (wg WHO minimalna ilość dzienna kroków dla dziecka to 6000, czyli ok. 3,5 kilometra)
- pływanie
- jazda na nartach lub łyżwach
- zabawy na śniegu
- jazda na rowerze
- inne formy aktywności fizycznej, realizowane cyklicznie – treningi piłkarskie, sportów walki itp.
- udział w zawodach lub rozgrywkach
- wyjazdy rodzinne i obozy, na których realizowany jest program sportowy lub rekreacji ruchowej (za tygodniowy pobyt wpisujemy 2 aktywności)
- jeśli rodzic ma wątpliwości z wpisaniem aktywności, należy skonsultować je z nauczycielem wychowania fizycznego

Źródło:

<https://ncez.pl/aktywność-fizyczna-dzieci-i-młodzieży/>
artykuły autorstwa dr hab. Moniki Łopuszańskiej- Dawid:

„Nieaktywny rodzic- nieaktywne dziecko”

„Czy polska młodzież jest mniej aktywna fizycznie od swoich rówieśników ze świata?”

„Jaki powinien być poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej?”