

Witajcie kochani!

Dzisiaj chciałabym zwrócić uwagę na niezwykle ważne zagadnienie mające ogromny wpływ na nasze zdrowie, a mianowicie aktywność fizyczną.

Dla naszego zdrowia bardzo ważna jest też codzienna aktywność fizyczna. Mogą to być spacer, jazda na rowerze, pływanie, wchodzenie po schodach. Pozwala ona zapobiec wielu chorobom.

Ćwiczenia fizyczne poprawiają samopoczucie. Endorfiny, czyli hormony szczęścia, wydzielają się podczas uprawiania sportu. Jesteśmy wtedy bardziej uśmiechnięci i pozytywnie nastawieni do życia. Aktywność fizyczna pomaga zmniejszyć stres i napięcie. Kiedy się czymś martwisz, denerwujesz, wtedy dobrze jest poćwiczyć.

Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów.

Aby aktywność fizyczna przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna. Ćwiczenia zawsze powinno się poprzedzić rozgrzewką. Ważne jest również, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność. Aktywność fizyczna wpływa na wzrastanie kości u dzieci, zapobiega i koryguje wady postawy; wzmacnia i stabilizuje stawy; wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła: następuje przyrost mięśni, ich siła i sprężystość mięśni.

Ruch wpływa dobroczynnie również na sferę psychiczną, wspomaga sprawność intelektualną, daje odprężenie, ułatwia procesy adaptacyjne i poprawia samopoczucie.

Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa jest niekorzystna. Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed telewizorem i komputerem jest: zmniejszenie zdolności uczenia się, przemęczenie fizyczne i psychiczne kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja.

Ćwiczenia powinny być przyjemne i zróżnicowane. Na zwiększenie aktywności fizycznej dzieci ogromny wpływ ma wiedza, motywacja i aktywność rodziców.

Podczas chłodniejszych miesięcy zwykle zmniejszamy swoją spontaniczną aktywność i spędzamy więcej czasu siedząc przy biurku lub na fotelu przed telewizorem.

Aktywność fizyczna wzmacnia układ odpornościowy. Regularne ćwiczenia fizyczne przez całe życie sprawiają, że w starszym wieku jesteśmy bardziej odporni na choroby oraz lepiej reagujemy na szczepionki.

Należy pamiętać, że każdy wysiłek fizyczny powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości ćwiczącego.

Prawidłowa postawa ciała podczas siedzenia

Tryb życia współczesnego człowieka polega zwykle na wielogodzinnym siedzeniu – w ławce szkolnej, za biurkiem, przed komputerem, podczas jazdy samochodem. Uczniowie przeciętnie spędzają w szkole od 4 do 6 godzin; 2-4 godziny odrabiają lekcje, 2 godziny oglądają telewizję lub korzystają z komputera i ok. 1 godziny poświęcają na spożywanie posiłków. W tym czasie wiele grup mięśni jest nieaktywnych, a inne – nadmiernie obciążone. Z tego powodu ze szczególną starannością trzeba dobrać krzesło i biurko do własnego wzrostu. Siedząc, należy unikać garbienia się i długotrwałego pozostawiania w nieprawidłowej pozycji, np. opierania się na podwinętej nodze.



Spacer czy szybki marsz na świeżym powietrzu pozwalają odprężyć się, nabrać dystansu do szkolnych wydarzeń, dotlenić mózg, dzięki czemu łatwiej będzie odrabiać lekcje.

Noszenie szkolnej torby wymaga rozłożenia ciężaru na obie ręce (oba ramiona). Dlatego polecane są plecaki, które należy zakładać na oba ramiona, gdyż jednostronne obciążenie kręgosłupa może prowadzić do skoliozy.

Pamiętajcie, aby być aktywnym i ruszać się! Wybierzcie swoją ulubioną dyscyplinę sportową i ćwiczcie!



Pozdrawiam i do następnego razu.

Renata Świerczyńska