

AKTYWNY WYPOCZYNEK

Zaledwie 10-20% dorosłych Polaków regularnie uprawia sport - Rodzicu czy należysz do tej chlubnej, tak nielicznej grupy? Jeśli tak, mobilizuj innych do zajęć ruchowych. Jeśli nie - teraz jest dobry czas, by swoim działaniem „poprawić” statystykę, ale przede wszystkim... zainwestować w zdrowie - swoje i swojego dziecka.



Dom rodzinny to dla dziecka miejsce zdobywania doświadczeń, czerpania wzorców zachowania, nawyków - w tym również tych dotyczących aktywności fizycznej. Dzieci najlepiej i najskuteczniej przyswajają sobie nawyki poprzez naśladownictwo. Stara maksyma, że przykład idzie z góry, może więc tym razem stać się doskonałym, budującym punktem wyjścia do korzystnych zmian w życiu. Rodzice, chcąc dać dobry przykład dziecku, powinni na początek zainwestować w siebie - w rozwój swojej aktywności fizycznej. Wtedy łatwiej będzie zaszczerpić w dziecku „sportowego ducha” i pokazać, jak przez aktywność fizyczną można dbać o własne ciało, a dzięki temu - o zdrowie i samopoczucie.

Odpoczynek - jednym kojarzy się z wylegiwaniem na kanapie, innym z uprawianiem sportu. Niezależnie od tego, kto co woli i częściej stosuje, obie formy odpoczynku konieczne są dla naszego zdrowia psychofizycznego.

Odpoczynek czynny

To pełna aktywność ruchowa. Przejawia się ona w praktycznie każdym ruchu, jaki wykonujemy, również w codziennych czynnościach, takich jak gotowanie czy chodzenie. Ale aby aktywność ruchowa sprawiała przyjemność, najlepiej dobierać ją w zależności od stopnia i rozległości zmęczenia oraz indywidualnych upodobań. Mogą to być np. spacer, turystyka, praca na działce czy sport. Ważne, żeby wypoczynek aktywny był tak regularny, jak regularnie odpoczywamy biernie np. podczas snu.

Odoczynek bierny

Jest to ograniczenie do minimum wszelkiej aktywności - zarówno mięśniowej, jak i umysłowej. Najbardziej efektywną formę takiego odpoczynku stanowi sen, wtedy właśnie następuje wyraźne obniżenie napięcia mięśni szkieletowych. Podczas snu odpoczywają także: centralny układ nerwowy, serce, układ pokarmowy i układ oddechowy.

Obie formy odpoczynku, zarówno bierna, jak i czynna, powinny biorąc pod uwagę tryb życia - harmonijnie ze sobą współgrać i wzajemnie się uzupełniać.

Jeśli na przykład po dniu spędzonym w siedzącej pracy, szkole mamy zamiar położyć się przed telewizorem, a następnie pójść spać, nie ma mowy o odpowiednich proporcjach wypoczynku. Dobrze, jeśli aktywny wypoczynek będzie codziennie przyjemnym zakończeniem dnia, np. w formie wieczornego spaceru, natomiast trzy razy w tygodniu będzie on przybierał formę nieco bardziej intensywną, np. jako sport.

Należy pamiętać, że codzienna rekreacja wpływa pozytywnie na samopoczucie, sprawność fizyczną i stan psychiczny. Aktywny tryb życia niesie ze sobą szereg korzyści i sprawia, że jakość naszego życia jest po prostu lepsza. A wysiłek to przede wszystkim najskuteczniejszy i najtańszy sposób na uniknięcie wielu schorzeń.

Rodzic na MEDAL

Jako ludzie dorośli mamy świadomość, że tzw. aktywny wypoczynek odgrywa w naszym życiu ogromną rolę i jest dla naszego organizmu o wiele bardziej korzystny niż wypoczynek bierny. I nie trzeba zaraz uprawiać sportów ekstremalnych - każdy z nas jest w stanie znaleźć taką dyscyplinę sportu, którą będzie lubił i uprawianiem której może postarać się „zarazić” swoje dziecko. Taki Rodzic jest na medal! Wytworzenie u dziecka prawidłowych nawyków już od najmłodszych lat sprawi, że będzie ono traktowało codzienną dawkę ruchu jako coś zupełnie naturalnego i potrzebnego. A to na pewno zaprocentuje w przyszłości - jest to zatem zdrowa inwestycja! Jeśli nie masz pomysłu od czego zacząć, potrzebujesz motywacji, wejdź na stronę: <http://www.aktywniepozdrowie.pl/> Polecamy zwłaszcza artykuł o przewrotnym tytule: „Każdy może być olimpijczykiem”.

Aktywny wypoczynek to jedna z form rekreacji a to oznacza, że ma nas odnawiać i ożywiać. Poprawia naszą wydajność psychofizyczną, zapobiega chorobom, usprawnia

nasze funkcje życiowe. Nie zapominajmy, że aktywny wypoczynek nie tylko wpływa na nasze ciało, ale w równym stopniu stymuluje nasz umysł. Oderwanie od codziennego, zawodowego stresu, doskonale wpływa na wydajność naszego układu nerwowego, a poza tym wysiłek fizyczny poprawia nam nastrój poprzez podwyższenie poziomu endorfin. Dowolna forma aktywności ruchowej znacznie poprawia przemianę materii redukując jednocześnie ilość tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia fizyczne poprawiają giętkość ciała, obniżają napięcia mięśniowe i doskonale stymulują koordynację ruchową. Zwiększają też wytrzymałość i wydajność organizmu poprzez zwiększenie pojemności wyrzutowej serca. Aktywny wypoczynek wpłynie też na zwiększenie elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł i usprawni stawy (zwiększy ich ruchomość).

JAKI RODZIC - TAKIE DZIECKO

Warunkiem sukcesu rodziców w zaszczepieniu dziecku zdrowych nawyków w tym aktywnego wypoczynku jest wygospodarowanie w ciągu dnia czasu na wspólne gry, zabawy, zajęcia ruchowe. Rodzice z racji swojej pozycji w rodzinie, powinni być głównymi prowadzonymi aktywności fizycznej. Niestety zdarza się, że w sposobie spędzania wolnego czasu przez rodziców, czołowe miejsce ciągle jeszcze zajmuje wypoczynek bierny, a dalekie miejsce aktywność fizyczna.

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO UPRAWIANIA SPORTU?

Sport jest bardzo ważnym elementem w rozwoju dziecka. Jednak w obliczu rozwoju technologicznego jaki dzisiaj obserwujemy, coraz trudniej jest odciągnąć dziecko od komputera, czy telewizora. Rola rodziców jest tutaj bardzo ważna. To my musimy zachęcać nasze dzieci do podjęcia aktywności fizycznej i wpajać im, że jest to dla nich dobre. Przede wszystkim powinniśmy już od najmłodszych lat angażować dzieci w zajęcia ogólnorozwojowe w przedszkolu, szkole czy w gronie rodzinnym. Zwykłe skakanie, bieganie czy zabawy z piłką ułatwią nam zadanie, a maluch będzie przyzwyczajał się do wysiłku fizycznego, co z pewnością zapoczątkuje w przyszłości

O tym jak zachęcić swoje dziecko do sportu

dowiecie się z artykułu:

https://czasdzieci.pl/ro_artykuly/id,9067077.html

WARTO WIEDZIEĆ:

Obserwuj swoje dziecko i spróbuj rozpoznać jaką dyscyplinę sportu najbardziej mu odpowiada. Pozwoli Ci to rozwijać swoje dziecko w odpowiednim kierunku.



Spędzanie czasu z dziećmi pomaga budować relacje. Wspólna aktywność, rozmowy i zajęcia pozwalają lepiej się poznać oraz zacieśnić więzi. Dzięki temu stworzycie wspomnienia, do których możecie powracać latami. Aby miło spędzić czas, nie musicie wymyślać nietypowych wycieczek, czy przygód. Czasami wystarczą najprostsze rozwiązania. Poniżej podajemy garść sprawdzonych propozycji:

1. Spacer

Wspólny spacer, podczas którego będziecie pokazywać dziecku okolicę, przyrodę, czy rośliny to prawdziwa frajda dla dzieci. Przed wyjściem możecie zabrać kredę, piłkę, czy skakanki. Dzięki temu macie więcej możliwości do wspólnej zabawy.

2. Wycieczka

Jeśli macie ochotę na wypad turystyczny, idealne dla dzieci będą zarówno miejsca pełne zieleni, jak i zakątki miast. Najważniejsze to zainteresować malucha i zwrócić jego uwagę na szczegóły. Pomysłów na wycieczki znajdziecie tak dużo, że możecie co weekend jeździć w inne miejsce. Jedyne o czym trzeba pamiętać to dostosowanie rozrywek oraz ich intensywności do możliwości dziecka.

3. Wyprawy do lasu

Las to jedno z najlepszych miejsc na zdrowy, aktywny odpoczynek. Świeże powietrze, bogate w olejki eteryczne pomaga w odkażaniu i oczyszczaniu dróg oddechowych. Las stwarza możliwości zabawy poprzez śledzenie śladów zwierząt, poszukiwanie ciekawych gatunków roślin i grzybów. Z ubieranych szyszek, czy gałązek możecie stworzyć wspólne prace plastyczne. Warto wspólnie z dziećmi obserwować zwierzęta, takie jak wiewiórki, czy ptaki w naturalnym środowisku.

4. Wycieczka nad wodę

W cieplejsze miesiące możecie wybrać się nad pobliskie jezioro lub zalew. Piasek i woda to idealne warunki do dziecięcych szaleństw. Najlepiej zabrać ze sobą rękawki, piłkę i akcesoria do piasku. Jeśli chcecie zapewnić dodatkowe bezpieczeństwo, możecie zabrać również dmuchany basen i nalać do niego trochę wody z jeziora.

5. Zabawy w śniegu

W okresie zimowym koniecznie zadbajcie o ciepłe, nieprzemakalne kombinezony. W śniegu macie okazję do wielu zabaw. Lepienie bałwana, bitwa na śnieżki, czy jazda na sankach sprawi wiele radości dzieciom i dorosłym. Możecie również rozpocząć naukę jazdy na łyżwach lub nartach.

6. Wycieczka na basen

Kiedy pogoda nie pozwala na pluskanie się na świeżym powietrzu, alternatywną jest basen. To idealne miejsce do wspólnych zabaw oraz nauki pływania. Taka aktywność wpływa na odporność i kondycję organizmu. To również sposób na kształtowanie prawidłowej postawy i wzmacnianie mięśni.

7. Wycieczki rowerowe

Wybranie się na rodzinną wycieczkę rowerową daje wiele możliwości. Możecie wcześniej zaplanować wspólnie trasę, wymyślić atrakcje, albo zorganizować piknik. Jeśli macie małe dzieci, możecie kupić specjalny wózek lub foteliki montowane z tyłu rowerów. Starsze pociechy na pewno ucieszą się z hulajnogi lub rowerka biegowego.

8. Zabawy na podwórku

Kiedy pogoda dopisuje, nie musicie planować dalekich wycieczek. Równie ekscytująca może być [zabawa na podwórku](#) przed domem. Możecie zagrać w klasy, berka, podchody, czy chowanego. Możliwości jest bardzo dużo, a ogranicza nas tylko wyobraźnia.

9. Puszczanie latawca

Wietrzna, pochmurna aura nie oznacza, że pobyt na dworze będzie nieudany. Warto wykorzystać takie warunki i zabrać na spacer latawiec. To duża radość dla dziecka i rodzica. Najlepiej wybierać duże i stosunkowo płaskie tereny, tak aby latawiec o nic nie zahaczył, a nauka sterowania nim przebiegała prościej.

10. Tor przeszkód

Już budowa skomplikowanego toru przeszkód to świetna zabawa. Późniejsze próby jak najszybszego pokonywania go, to radość, która może trwać długie godziny. Nie potrzebujecie tutaj specjalnych sprzętów. Kamyki mogą posłużyć jako materiał do wyznaczenia slalomu, a ławka jako przeszkoda, pod którą trzeba się przeczołgać.

11. Wspólny piknik

W wolny, słoneczny dzień zamiast pozostawać w domu warto spakować kosz z prowiantem, koc, piłkę i inne akcesoria do zabawy. Tak przygotowani wybierzcie się do pobliskiego parku lub na łąkę. Na miejscu można wymyślać różne gry i zabawy, a w przerwie zjeść posiłek na świeżym powietrzu. Jeśli chcecie dodatkowo uatrakcyjnić dzień, możecie zabrać ze sobą bańki mydlane. Puszczanie i łapanie baniek to duża frajda dla dzieci.

Zachęcamy do skorzystania z naszych propozycji aktywnego wypoczynku.

Dbajmy o zdrowie naszych dzieci!

Beata Wach - psycholog szkolny

Agnieszka Cyranowska - pedagog specjalny

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci

