



#ŻyjDobrze



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Wysiłek fizyczny i zdrowa dieta mają kolosalne znaczenie dla rozwoju młodego człowieka. Aktywność fizyczna podejmowana w wolnym czasie będzie doskonałą równowagą dla siedzącego trybu życia i wszechobecnych komputerów.

WAŻNE! Należy zwrócić uwagę, aby młodzież nie unikała zajęć wychowania fizycznego w szkole. Jeśli są takie możliwości, warto korzystać również z zajęć dodatkowych (SKS).



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

WF POD OSTRZAŁEM

Przy mniej sportowym trybie życia na co dzień, dla starszych dzieci jedyną formą aktywności fizycznej są czasami tylko szkolne zajęcia wychowania fizycznego. Dlatego dbajmy, aby dziecko uczestniczyło w nich systematycznie, nie wypisujmy pochopnie zwolnień z udziału w tych lekcjach.

Jeśli dziecko ma problemy podczas zajęć fizycznych, wspierajmy go: np. poprzez organizowanie dodatkowych aktywności sportowych, które pozwolą mu rozwijać swoje umiejętności. Nawiążmy dialog z nauczycielem wychowania fizycznego, aby uzgodnić, jakie są możliwości dziecka i jakie zajęcia są adekwatne do jego predyspozycji.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

KAŻDY RUCH MA ZNACZENIE

Atrakcyjne aktywności sportowe mogą być dobrym antidotum na spędzanie wolnego czasu przy komputerze. Jazda na rolkach, basen, wspinaczka, rower – możliwości jest wiele.

Dojazd do szkoły może być elementem codziennego wysiłku fizycznego – jeśli odbędzie się na rowerze lub hulajnodze.

Zalety aktywności: organizm dotlenia się, mózg pracuje wydajniej, kalorie uciekają, strzałka na wadze spada w dół.

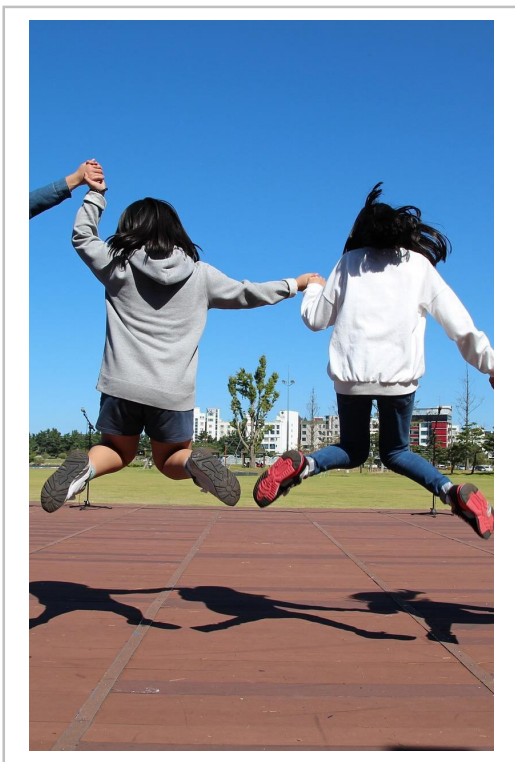


AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ILE SPORTU W ŻYCIU DZIECKA?

Dzieci i młodzież powinny wykonywać aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności przeciętnie 60 minut dziennie przez cały tydzień, zaś intensywne ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości co najmniej 3 dni w tygodniu.

Wskazane jest branie udziału w grach i zabawach ruchowych oraz sportach drużynowych.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

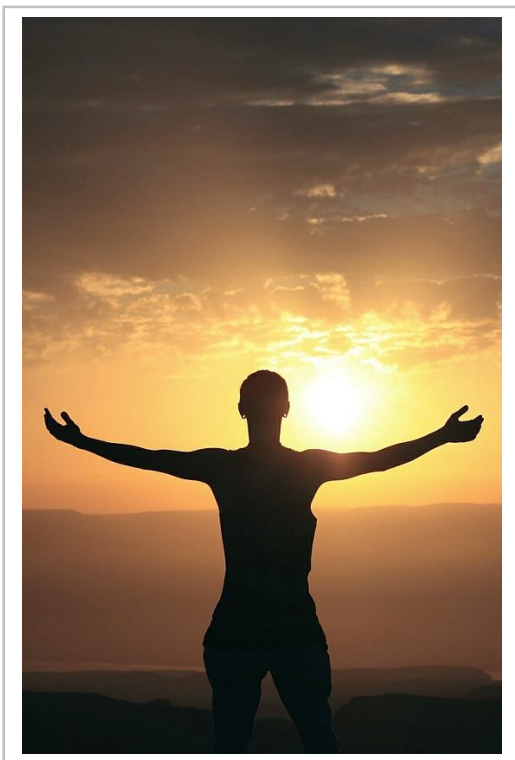


PROFILAKTYKA WAD POSTAWY – WALCZ Z SIEDZĄCYM TRYBEM ŻYCIA

Okres starszej adolescencji (11/12 - 17 lat) to ostatnia szansa na korekcję sylwetki w trakcie jej formowania się, czyli profilaktykę i korygowanie wad postawy.

Należy zwracać uwagę na prawidłową postawę i niegarbienie się oraz ograniczyć do minimum przebywanie w pozycji siedzącej.

Zalecane jest ograniczenie korzystania z mediów ekranowych do minimum, nie więcej niż 120 min. Dziennie i preferowanie aktywnych gier wideo (active video games – AVGs).



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





#ŻyjDobrze

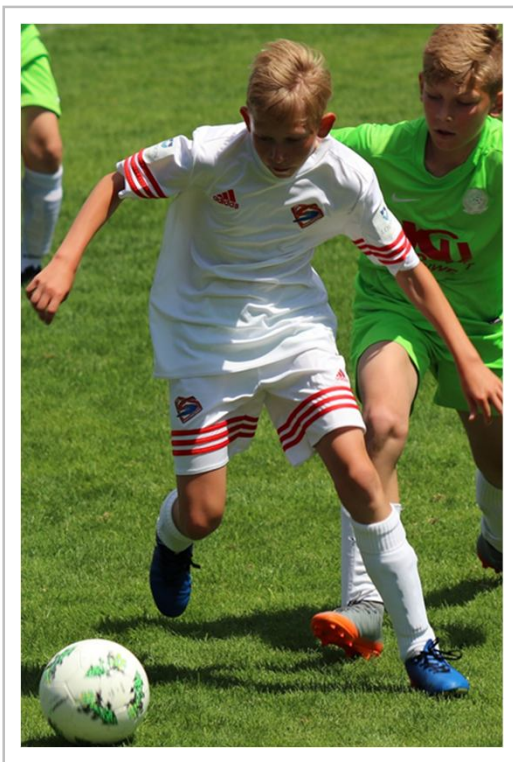


Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

NIE KAŻDY MUSI BYĆ WYCZYNOWCEM

Aktywność fizyczna powinna przede wszystkim sprawiać przyjemność. Nie każdy musi uprawiać sport wyczynowy. Wystarczy rower, rolki, bieganie, taniec czy hulajnoga, piesze wycieczki. Liczy się także walor społeczny - wspólny aktywny relaks ze znajomymi, spędzenie miło czasu.

Warto pamiętać, że chłopcy w tym okresie są zainteresowani ćwiczeniami gimnastycznymi i współzawodnictwem, można więc wykorzystać tę naturalną potrzebę organizmu.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

RUCH BUDUJE ODPORNOŚĆ

Systematyczna aktywność fizyczna wzmacnia nasz układ immunologiczny i zmniejsza ryzyko infekcji. Taki efekt osiągniemy dzięki regularnym ćwiczeniom, najlepiej na świeżym powietrzu.

Lekkie przeziębienie czy ból gardła nie stanowi przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej o niskiej intensywności.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

ĆWICZENIA DLA ZDROWEGO SNU

Wysiętek fizyczny ułatwia szybsze zasypianie i poprawia jakość snu. Daje odprężenie i wyciszenie oraz rozładowanie emocji.

Sen poprawia koncentrację i pamięć, przyczynia się także do szybszego przyswajania wiedzy.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





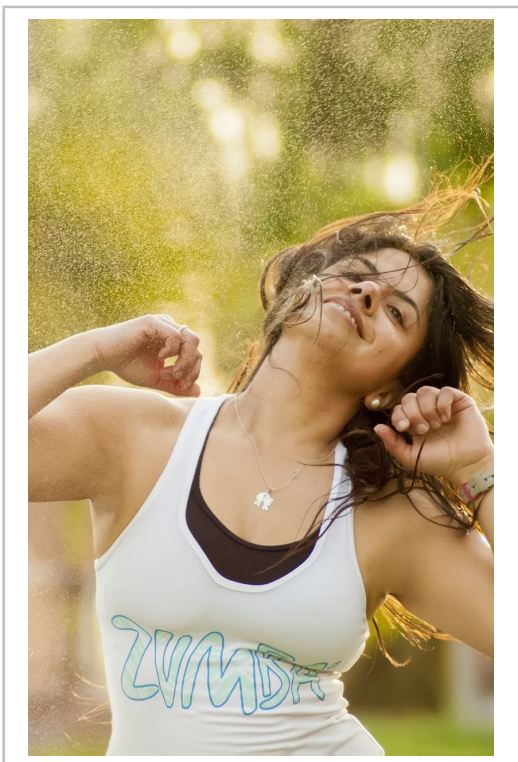
#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

SPORT JAK WIZYTA U KOSMETYCZKI

Regularne ćwiczenia przeciwdziałają otyłości i wpływają pozytywnie na stan cery, włosów i paznokci. Wraz z potem podczas ćwiczeń organizm pozbywa się toksyn i wolnych rodników, a skóra nabywa zdrowego kolorytu. Warto przypominać o tym nastolatkom, które stają się w tym okresie życia mniej zainteresowane uprawianiem sportu.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA