

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

ZDROWE INWESTYCJE – RODZICE NA START

Zaledwie 10–20% dorosłych Polaków regularnie uprawia sport – 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.

W ramach międzynarodowego projektu *Bridging East-West Health Gap* naukowcy badali aktywność fizyczną mieszkańców sześciu europejskich krajów: Finlandii, Rosji, Hiszpanii, Węgier, Polski i Niemiec. Wyniki pokazały ogromne zróżnicowanie dotyczące aktywności fizycznej, przy czym najgorzej wypadli Polacy i Węgrzy. Okazuje się, że aż 79,2% naszego społeczeństwa prowadzi bierny tryb życia! Jakże zatem wzorce przekazujemy swoim dzieciom?

Rodzic na GÓRZE

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 zaszczepić w dziecku „sportowego ducha” i pokazać, jak przez aktywność fizyczną można dbać o własne ciało, a dzięki temu – o zdrowie i samopoczucie.

Rodzic na STARCIE

W jednej z polskich szkół rodzice stwierdzili, że faktycznie mało czasu i uwagi poświęcają aktywności fizycznej. Bardzo żywiołowo zareagowali na przytoczone powyżej wyniki badań. Stwierdzili, że aby wymagać od dzieci, muszą najpierw zacząć wymagać od siebie i stworzyli tzw. grupę aktywnych. Działalność tej grupy opiera się na dobrowolnych cyklicznych spotkaniach, w trakcie których rodzice wspólnie uprawiają wybrany sport, np. nordic walking czy bieganie. Rodzice zdecydowali też, że na treningi będą przychodzić z dziećmi, aby „zarazić” je aktywnością fizyczną i tym samym odciągnąć od telewizora czy komputera, a także by wspólnie spędzić czas.

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

Zdrowo jem, więcej wiem!



nie masz pomysłu od czego zacząć, potrzebujesz motywacji, wejdź na stronę: www.aktywniepozdrowie.pl/po-co-byc-aktywnym. Polecamy zwłaszcza artykuł o przewrotnym tytule: „Każdy może być olimpijczykiem”.

więcej na www.aktywniepozdrowie.pl