

POKONYWAĆ siebie

*O ile do niedawna jeszcze uważaliśmy
za wysoce prawdopodobne,
że istnieją związki pomiędzy
zdrowiem i wysoką sprawnością
fizyczną a sprawnością
intelektualną, to dziś już jesteśmy
tego pewni i możemy to udowodnić.*

Prof. S. Kozłowski



Mariola Żytkiewicz

personalny doradca ds. urody i makijażu, trener warsztatów kreowania wizerunku dla kobiet. Absolwentka Nauk o Rodzinie na Uniwersytecie Kard. Stefana Wyszyńskiego oraz Public Relations w Szkole Głównej Handlowej. Obecnie szczęśliwa żona i mama. Prywatnie entuzjastka joggingu i roweru górskiego.

Aktywność fizyczna to sposób na rozładowanie nadmiaru energii, sposób na budowanie wiary w siebie, i, co równie istotne, najlepszy środek profilaktyczny oraz znakomite antidotum na wiele dolegliwości.

Ruch jest niezbędny także dla podtrzymania rozwoju kondycji intelektualnej, sprawności pracy mózgu. W ostatnich latach związki te, dzięki licznym badaniom, widać coraz wyraźniej.

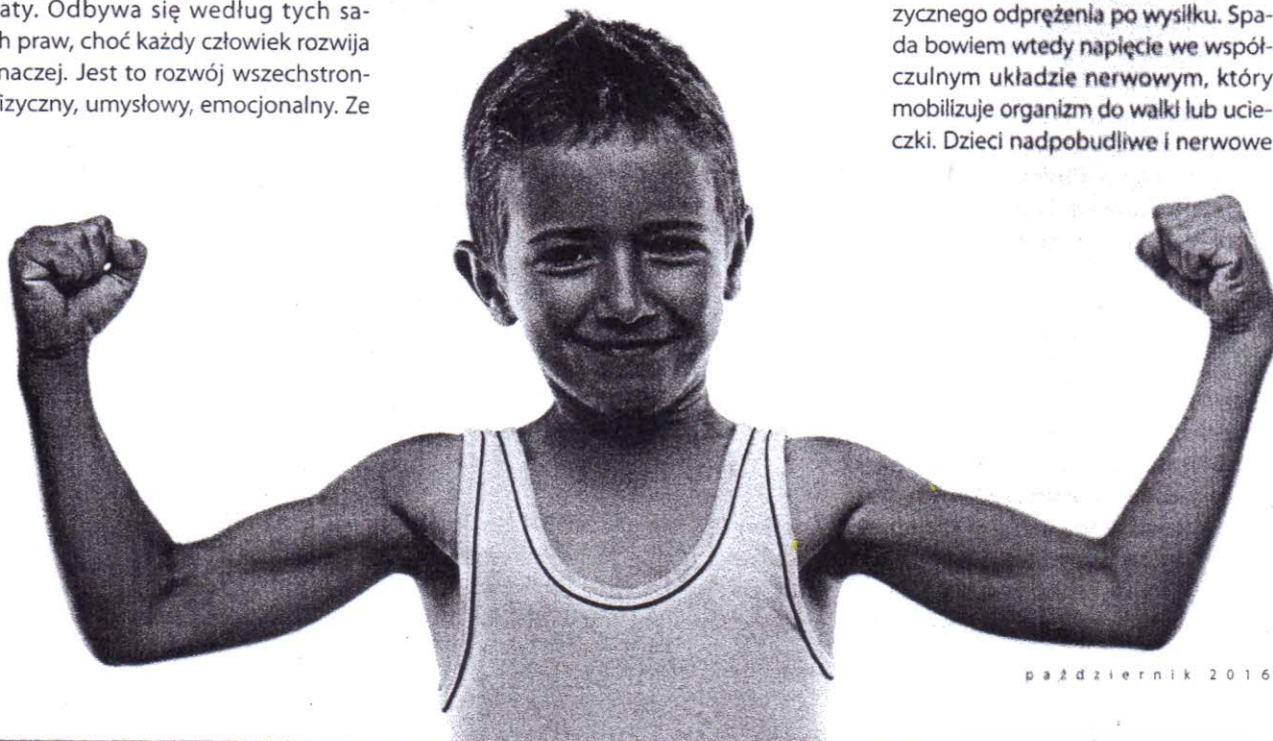
Człowiek przez jedną piątą swego życia rośnie i rozwija się. Proces to niezwykle bogaty. Odbywa się według tych samych praw, choć każdy człowiek rozwija się inaczej. Jest to rozwój wszechstronny: fizyczny, umysłowy, emocjonalny. Ze

zrozumiałych względów, ważny jest rozwój fizyczny, który tworzy solidne podstawy i umożliwia, a nawet toruje drogę rozwojowi umysłowemu i uczuciowemu – emocjonalnemu.

ZNACZENIE SPORTU DLA DZIECI

Istnieje wiele powodów, dla których warto uprawiać sport. Oto najważniejsze z nich:

1. Poprawia nastrój, przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładować stres, ponieważ podczas wysiłku w mózgu powstają endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Są to substancje chemiczne, które uśmierzają ból, poprawiają nastrój (to m.in. one przyczyniają się do powstania uczucia beztroski i euforii po wysiłku fizycznym);
2. Umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować problemy z zaśnięciem. Poprawa snu to efekt psychicznego i fizycznego odprężenia po wysiłku. Spada bowiem wtedy napięcie we współczulnym układzie nerwowym, który mobilizuje organizm do walki lub ucieczki. Dzieci nadpobudliwe i nerwowe



będą więc lepiej spały, gdy w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu;

3. Ruch na świeżym powietrzu usprawnia pracę płuc. Dzięki niemu również krew krąży szybciej, więc każda komórka ciała jest wtedy lepiej zaopatrzona w tlen i substancje odżywcze. W efekcie intensywniej zachodzą wszelkie procesy życiowe;
4. Uprawianie sportu to inwestycja na przyszłość. Wysiłek fizyczny sprawi, że serce i układ krążenia będą w dobrej formie przez długie lata;
5. Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija swoją samodzielność. Zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych – dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom;
6. Wpływa na rozwój charakteru i osobowości. „Każdy rodzaj sportu nosi w sobie bogate dziedzictwo wartości, które powinny być zawsze na porządku dziennym, by można było je realizować: trenowanie odruchów, wyważone zaangażowanie własnej energii, kształtowanie woli, kontrola wrażliwości, przygotowanie metodyczne, wytrwałość, wytrzymałość, znoszenie trudów i niewygód, panowanie nad własnymi władzami, poczucie lojalności, umiejętność podporządkowania się zasadom, duch wyrzeczenia i solidarności, wierność zobowiązaniom, wspaniałomyślność wobec pokonanych, pokój ducha po porażce, cierpliwość wobec wszystkich” – Jan Paweł II;
7. Sport może hartować organizm na zimno, ciepło, ciśnienie, wiatr, hałas, kurz, zadymienie. Ponadto zmniejsza napięcia i stres, poprawia ogólny stan zdrowia.

WYBÓR DYSCYPLINY SPORTOWEJ

Różni ludzie są predysponowani do różnych form aktywności. Niektóre dzieci mogą godzinami wędrować, innym problemem sprawia przebiegnięcie kilkudziesięciu metrów. Warto też pamiętać, że wybór dyscypliny sportowej dla dziecka powinien być związany z ich wiekiem.

Ma to ogromny wpływ na zapobieganie urazom. I tak:

- do 3. roku życia najodpowiedniejsze dla dziecka są po prostu zabawy na świeżym powietrzu, na sankach, na lodzie, na basenie;
- między 3–5. rokiem życia dziecko może już uczyć się jeździć na nartach, pływać, wiele radości sprawi mu wyprawa na łyżwy, lub wrotki, taniec rytmiczny, jazda na rowerze;
- dla 6-lątka odpowiednia jest jazda na nartach, deskorolce, piłka nożna, może też zacząć treningi jazdy konnej;
- sporty dla 7-lątka to: karate, żeglarstwo, bieg, tenis, ping-pong, badminton;
- 8-latek może zająć się tańcem klasycznym, hokejem na trawie, kolarstwem, piłką nożną, nauką boksu, zapasów, a nawet golfa;
- 9-latek może grać w piłkę ręczną, nurkować, uprawiać turystykę rowerową, wspinaczkę ściankową, mini koszykówkę;
- dla 10-lątka odpowiednie będą narty wodne, wycieczki górskie, kajakarstwo, lekkoatletyka (bieg, skoki w dal, wzwyż, rzuty);
- 11-latek może jeździć wyczynowo na łyżwach, uprawiać surfing;
- 12-latek może uprawiać wioślarstwo, wspinaczkę górską;
- 13-latek może grać w siatkówkę, piłkę wodną, koszykówkę, uprawiać jazdę konną;
- 14-latek może zainteresować się samobroną.

Jeśli twoje dziecko nie należy do pasjonatów sportu, to zadbaj chociaż, aby nauczyło się pływać i jeździć na rowerze. Dyscypliny te rozwijają układ mięśniowy, zwiększają wydolność serca i płuc, a także poprawiają koordynację ruchową. Nie można także bagatelizować ich wpływu na psychikę.

NASZE DZIECI POTRZEBUJĄ WIĘCEJ RUCHU

Codziennie wiele godzin siedzą w szkolnych ławkach, przed telewizorem i komputerem, trzeba więc zachęcać je do uprawiania sportu. Człowiek potrzebuje

aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza. Jest to szczególnie ważne u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego rośnięcia, wzmacniania i doskonalenia. Ortopedzi ostrzegają, że wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy, skrzywienia kręgosłupa i płaskostopie.

Aktywność winna być rozwijana już od najniższego szczebla edukacji. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój ruchowy i fizyczny dziecka. Może również źle wpływać na jego psychikę. Dziecko mniej sprawne ruchowo już w wieku przedszkolnym bywa izolowane przez rówieśników, bo psuje zabawę. Pełny rozwój fizyczny bez ruchu jest niemożliwy. Odsunięcie od zabaw z rówieśnikami utrudnia proces uspołeczniania. Z chwilą pójścia dziecka do szkoły znaczna część rodziców niejako przestawia się w rozumieniu potrzeb dziecka uważając, iż skończył się czas zabawy, a zaczął czas nauki i obowiązków.



Wychowanie fizyczne i sport w najbardziej widoczny sposób wpływają przede wszystkim na sprawność dzieci i młodzieży oraz stają się głównym czynnikiem ich rozwoju motorycznego. Niestety wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy jak ważne i potrzebne jest wychowanie fizyczne młodego człowieka. Zwolnienia z lekcji W-F są nagminne, często z błahych powodów.

Wdrażanie dzieci do systematyczności, poczucia obowiązku i odpowiedzialności jest oczywiście konieczne. Nie może jednak wpływać ujemnie, ani ograniczać aktywności fizycznej dziecka, zmniejszać czasu przeznaczonego na ruch, ćwiczenia. Potrzeby te są dla dziecka szkolnego nawet jeszcze większe – wynika to z wkraczania w intensywny okres rozwoju, w którym organizm potrzebuje ruchu.

We współczesnych społeczeństwach sport jest traktowany jako jedna z wartości kulturowych, mających duży wpływ na rozwój człowieka, jego zdrowie i ja-

kość życia. Rozwój współczesnej cywilizacji nie sprzyja jednak aktywności.

Rozwój cywilizacyjny i urbanizacyjny w ostatnich latach wywarł duży wpływ na wzrost tempa życia i aktywności zawodowej, które utrwalają bierny sposób spędzania wolnego czasu.

Udogodnienia technologiczne, środki komunikacji, automatyzacja, komputeryzacja zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w codziennym życiu ludzi. Wiele wynalazków i udogodnień eliminuje każdy zbędny ruch. Coraz więcej prac wykonuje się w pozycji siedzącej, czyli z mniejszym wysiłkiem. Ważne jest zatem wprowadzanie zmian w stylu życia, którego głównym elementem powinna być aktywność fizyczna.

A JAK JEST U NAS?

W Polsce jedynie 7% Polaków deklaruje systematyczną aktywność fizyczną, 33% czyni to raz w tygodniu, 12% rzadziej, ale przynajmniej raz w miesiącu, nato-

miast reszta sporadycznie bierze udział w jakichkolwiek zajęciach służących podniesieniu sprawności fizycznej. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że ponad 60% Polaków nie uprawia sportu. Z takimi wynikami Polska sytuuje się na jednym z ostatnich miejsc w Europie.

Uczestnictwo polskiej młodzieży szkolnej w lekcjach wychowania fizycznego pozostawia jednak wiele do życzenia. A przecież wiadomo, iż wpływ działalności sportowej na dzieci i młodzież jest bardzo ważny, ze względu na jej psychiczne uwarunkowania. Osobowość człowieka, jej postawy, wykształcają się bowiem już we wstępnych okresach edukacji szkolnej.

Aktywność ruchowa poprawia stan zdrowia na różne sposoby. Jest najtańszym i najprostszym sposobem zapobiegania wielu schorzeniom.

„PRIMUM NON NOCERE” – PO PIERWSZE NIE SZKODZIĆ

Od wczesnego dzieciństwa człowiek przejawia naturalną potrzebę ruchu. Ruch jest nieodłącznym elementem naszego życia, naszej egzystencji. Zaniedbania w postaci braku jego nawyku, zaowocują w przyszłości. Błędem jest czekanie na dorosłość, by zrozumieć jakie korzyści niesie ze sobą aktywność ruchowa. Zatem brak w młodym wieku zachęty i warunków do systematycznego zaspakajania tej naturalnej potrzeby, doprowadzi do jej wygasania.

Aktywność ruchowa jest w stanie skutecznie wspomagać rozwój fizyczny człowieka na zasadzie pełnej harmonii, a także jego rozwój fizyczny i społeczny. Żadne rozważania intelektualne czy debaty, ani medytacje czy skomplikowane procedury psychoterapeutyczne, najlepsze odżywianie lub leki nie zastąpią w żadnej mierze ruchu.

Zagrożeniami wynikającymi z braku aktywności ruchowej jest m.in. zwiększenie ryzyka wystąpienia następujących schorzeń: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, otyłość, osteoporoza, udar mózgu, depresja, rak jelita grubego.

Ruch jest w stanie zastąpić każdy lek, lecz żaden lek nie jest w stanie zastąpić ruchu. ■

