Informacja prasowa,

Warszawa, 25.01.2022

# 

# [Jak zadbać o aktywność fizyczną dzieci w czasie pandemii?](https://www.orange.pl/zobacz/dzieci-w-domu/jak-zadbac-o-aktywnosc-fizyczna)

# „Czym skorupka za młodu nasiąknie”, czyli jak kształtować zdrowe nawyki

# u dzieci.

# 

**Obowiązkiem rodzica jest zadbanie o prawidłowy rozwój swoich pociech. To zadanie, które powinniśmy realizować na kilku płaszczyznach. Z jednej strony niezwykle istotny jest rozwój umysłowy oraz społeczny z drugiej zaś nie możemy zapomnieć, że naszą odpowiedzialnością jest również ich rozwój fizyczny.**

## *“Otyłość to pandemia, która przyjęła skalę tsunami w XXI wieku na świecie i w Polsce.”* – ocenił prof. Paweł Bogdański, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Dodał, że w Europie jesteśmy liderem jeśli chodzi o tempo wzrostu nadwagi i otyłości. Według badań NFZ już 65 proc. Polaków i 46 proc. Polek ma nadwagę. Są analizy, które mówią, że za kilka lat, w 2025 roku problem z otyłością będzie miało 25 proc. dzieci w Polsce (aktualnie nadwagę ma 44 proc chłopców i 25 proc dziewcząt). Grupą najczęściej zmagającą się z nadwagą są dzieci w wieku od 10 do 12 lat, ale nie tylko. Dwa razy więcej niż 10 lat temu jest również otyłych przedszkolaków. WHO przewiduje, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. 70 mln dzieci do 5. roku życia z nadmierną masą ciała.

*“Dzieciom urodzonym po rok 2000 brakuje pewności siebie, skupienia, umiejętności interpersonalnych, mają problemy w komunikacji werbalnej i grach zespołowych. Są w dużej mierze indywidualistami, nie biorą pod uwagę opinii innych osób. Brakuje im zdolność do skupienia uwagi i analizowania dłuższych i bardziej złożonych informacji. Są bardzo niecierpliwi, oczekują natychmiastowych rezultatów. Tracą zainteresowanie do aktywności na świeżym powietrzu, co może prowadzić do siedzącego trybu życia, a w przyszłości do nadwagi”* - o swoich obserwacjach opowiada Tatiana Volkova-Detry, jedna z właścicielek sieci GYM Generation.

## Zdecydowana część polskich uczniów w przyszłości będzie mieć cukrzycę i nadciśnienie, problemy ze stawami i kręgosłupem. Współczesne dzieci są mniej sprawne niż ich rówieśnicy sprzed lat. Czarny scenariusz, a przecież łatwo można temu zaradzić! W jaki sposób? Profilaktyka! Dzieci muszą więcej się ruszać. Na aktywność fizyczną pociechy powinniśmy przeznaczać co najmniej 60 minut dziennie, a tymczasem cztery razy tyle spędza ono online!

*“Aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie w tym na stan naszej psychiki ale również sferę społeczno-emocjonalną. Poprawia się nasza koncentracja, sprawność myślenia oraz ogólna kondycja intelektualna. Dodatkowo ruch stymuluje mózg do zwiększonej aktywności, dzięki czemu wydzielają się hormony, które pozytywnie wpływają na stan naszych emocji. Pojawia się zadowolenie i radość dzięki serotoninie, która poprawia humor, dodaje energii i witalności, natomiast dopamina,która wpływa między innymi na sprawność procesów poznawczych. Dlatego nie bez przyczyny mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Niestety coraz częściej Polacy zamiast aktywności fizycznej wybierają statyczne formy wypoczynku i coraz częściej jeżdżą zamiast chodzić. Natomiast codzienne zdrowe nawyki związane z ruchem są nie do przecenienia”* - tłumaczy Joanna Węglarz, ceniona psycholożka i specjalistka psychologii klinicznej, wykładowczyni akademicka i terapeutka EMDR ze Studia Psychologicznego, współautorka książki „Czas relacji, czyli wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci”.

**Dzieci przyklejone do elektroniki**

Pandemia wpłynęła na życie wielu ludzi, również tych najmłodszych. Elementem codzienności współczesnych dzieci są nowoczesne urządzenia. Lekcje zdalne trwają często od 8:00 do 15:00. to już spora część dnia przed ekranem. Do tego dochodzi czas nauki własnej z użyciem komputera oraz rozrywka. Rachunek prosty - dzieci i młodzież spędzają często kilkanaście godzin w ciągu doby przed ekranem! Od 1% do 1,3% z nich może mieć symptomy uzależnienia od internetu. Około 12%, czyli co ósmy nastolatek, może być zagrożony uzależnieniem, czyli nadużywać internetu.

Siedzący tryb życia, niewielka aktywność fizyczna i niewystarczająca ilość snu nie sprzyjają prawidłowemu rozwojowi najmłodszych. Dzieci, by zdrowo rosnąć, powinny mniej siedzieć i więcej się bawić. Rozwój kultury fizycznej służy profilaktyce zdrowotnej, która ma znaczenie dla ogólnego poziomu zdrowia w społeczeństwie.

*“W celu poprawy wydolności krążeniowo-oddechowej oraz narządu ruchu zalecana jest godzina aktywności fizycznej o średniej i umiarkowanej intensywności. Może to być spacer ze zwierzakiem, rower lub zorganizowane zajęcia sportowe. Przynajmniej 3 razy w tygodniu nasze dziecko powinno wykonywać ćwiczenia wzmacniające, poprawiające gibkość, szybkość i siłę mięśni. Wskazane jest pływanie, różnego rodzaju zajęcia sportowe. I tutaj mamy masę możliwości: taniec, zajęcia ogólnorozwojowe, piłka nożna, sztuki walki, jogging, szybsza jazda na rowerze, jazda na rolkach.”*- tłumaczy trener Michał Paprocki z sieci Gym Generation, która propaguje zdrowe nawyki wśród dzieci.

**Jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej?**

Dzieci, które potrafią odnaleźć się w grach zespołowych z rówieśnikami, łatwiej radzą sobie z pracą w grupie, sprawniej radzą sobie w sytuacjach stresowych. Co równie ważne, aktywność ruchowa podnosi pewność siebie dziecka.

* Jako dorośli rzadziej chorują na serce. Ich kości stają się silniejsze i bardziej odporne na złamania. Ćwiczenia likwidują garbienie i „naprawiają” skrzywiony kręgosłup.
* Ruch wpływa korzystnie na układ hormonalny – wzrasta tolerancja glukozy, a zmniejszają się problemy z metabolizmem
* Mózg jest lepiej dotleniony, a dziecko szybciej zapamiętuje wiedzę.

**Funkcje aktywności fizycznej:**

* Społeczne – tworzy relacje z innymi dziećmi, uczy się zachowań prospołecznych i funkcjonowania w grupie, rozwija swoją samodzielność
* Intelektualne – dziecko poznaje otaczający go świat, środowisko, przedmioty, czy zjawiska, kształtuje również pamięć i skupienie.
* Psychiczne – uczą się radzić sobie z trudnościami, stresem oraz zmęczeniem, przeżywaniem sukcesów i porażek, a także kontrolowaniem własnych zachowań i emocji
* Fizyczny – wzmacniają się mięśnie, stawy i kości, zwiększa się pojemność płuc, układ naczyniowo-krwionośny transportuje więcej krwi i tlenu, dzięki czemu komórki są lepiej odżywione, a serce wzmacnia się i rośnie, ciało rozwija się proporcjonalnie przy optymalnym jego składzie.
* W przypadku wad postawy, zaburzeń układu ruchu czy zdrowia (otyłość, cukrzyca, astma) aktywność fizyczna znakomicie spełnia funkcję korekcyjną i terapeutyczną.

**Wyjątkowe miejsce na mapie Warszawy**

– *Po "Z" nic już nie ma. To w stu procentach cyfrowa generacja* – mówi Alex Leyden, która wraz ze swoją wspólniczką Tatianą Volkovą, postanowiły oderwać dzieci od sieci i technologii. Nie zmuszają ich jednak do ruchu, tylko pokazują, że istnieje inny, realny świat, który my - dorośli - znaliśmy w dzieciństwie. Wybór należy do nich i oczywiście do rodziców, którzy po prostu muszą znaleźć czas dla swoich dzieci. Jeśli tego nie zrobią, mogą je stracić na zawsze.

## Od blisko 10 lat w Warszawie, w czterech lokalizacjach: Centrum Olimpijskie Żoliborz, Warszawianka Mokotów, Miasteczko Wilanów, Galeria Metro Stokłosy GYM Generation zachęca atrakcyjnymi zajęciami sportowo gimnastycznymi. Każdy zarazi się tam entuzjazmem i radością ze wspólnie spędzanego czasu. Zajęcia sportowe w różnych dyscyplinach, zabawy integracyjne, zajęcia edukacyjne, zabawy kreatywne i wiele innych dla dzieci od 4 miesięcy do 12 lat. Wszystko w asyście profesjonalnych trenerów i małych grupach.

## 

## *Czujemy obowiązek, aby pomóc dzieciom stać się bardziej pewnymi siebie, ciekawymi świata, cierpliwymi i wysportowanymi, dzięki czemu będą miały wielką przewagę w swoim pokoleniu w przyszłości. Naszym celem nie jest tworzenie pokolenia sportowców, ale zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej i nauczenie ich dobrych nawyków żywieniowych. Ta niewielka zmiana, w przyszłości zrobi ogromną różnicę! Zachęcamy do przetestowania - pierwsze zajęcia GRATIS!* - opowiada Alex Leyden.

Gym Generation wspiera nie tylko rozwój dzieci, ale i rodziców, którzy w nieco w amerykańskim stylu, tworzą grono przyjaciół. – Zależało nam na tym, aby mogli się tu spotykać, porozmawiać o swoich doświadczeniach z nami i między sobą. - mówi Alex. Rodzice często szukają nie tylko rozrywki i towarzystwa. Pytają o kontakt z psychologiem czy dietetykiem, bo często sobie po prostu nie radzą.

Wszelkie informacje dotyczące terminów i kosztów dostępne są na stronie internetowej: http://gymgeneration.pl/zimowe-obozy-i-polkolonie/