**Ruch to zdrowie! Jak zachęcić dziecko do wakacyjnych aktywności?**

**Regularna aktywność fizyczna – obok właściwie zbilansowanej diety – jest niezbędna w każdym wieku. Ruch jest szczególnie ważny w przypadku najmłodszych. To jeden z kluczowych czynników warunkujący prawidłowy rozwój czy ochronę przed niektórymi chorobami. Im szybciej rodzice zachęcą dziecko do różnego rodzaju aktywności, tym większa szansa na to, że w przyszłości nie będzie miało ono trudności z kondycją i sprawnością, a sport traktować będzie jako najlepszy sposób na spędzenie wolnego czasu. Lato to idealny czas na urozmaicone zajęcia ruchowe, które zaszczepią u dziecka pasję do sportu. Co zrobić, aby zapewnić dziecku wakacyjne aktywności, a przy tym świetną rozrywkę – również wtedy, gdy dłuższy urlop nie jest możliwy? Poznaj kilka wskazówek.**

**Odkrywajcie bliskie okolice**

Zaproponowanie dziecku aktywności dostarczającej jednocześnie rozrywki jest możliwe, nawet jeśli nie wyjeżdżacie nad morze, jezioro czy w góry. Czasem umożliwi to niedaleka piesza przechadzka, wypad na rowery czy bilet autobusowy. Wystarczy, że wcześniej prześledzicie mapę okolicy. Znajdźcie interesujące, dopasowane do wieku dziecka miejsca i wyruszcie na wycieczkę. Być może w pobliżu jest nowo powstały **park rozrywki, plac zabaw, trampoliny, dmuchańce,** **ścianka wspinaczkowa czy interesująca ścieżka rowerowa**? Warto poszukać też innych atrakcji – **zamków, muzeów czy leśnych szlaków**. Nawet jeśli dziecko może wydawać się za małe na takie rozrywki, istnieje duże prawdopodobieństwo, że sama wyprawa w połączeniu z ciekawymi opowieściami będzie dla niego niezapomnianym przeżyciem. Zwłaszcza gdy dowie się, gdzie dawniej żyli rycerze, królowie i księżniczki, a pobliski las to dom dla lisów, saren czy borsuków. Każda taka wyprawa to inwestycja w rozwój dziecka i poszerzanie jego horyzontów.

|  |
| --- |
| **Aktywność dzieci a zalecenia WHO**  Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby dzieci od 5. do 17. roku życia podejmowały **co najmniej 60 minut umiarkowanego lub intensywnego wysiłku fizycznego każdego dnia**. Regularna aktywność ruchowa wspiera prawidłowy rozwój, koordynację ruchową, zapobiega wadom postawy czy ich pogłębianiu, wzmacnia kości, mięśnie, odporność i zmniejsza ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość. Ponadto ruch to także świetny sposób na rozładowanie stresu, poprawienie podzielności uwagi i koncentracji. Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa także na jakość snu, kreatywność czy zdolności społeczne. **Czy wiesz, że podczas wysiłku w organizmie wytwarzane są endorfiny nazywane hormonem szczęścia?[[1]](#footnote-1)** |

**Wodne szaleństwa**

Letnie miesiące, takie jak lipiec i sierpień, to okres, gdy pogoda najczęściej bywa upalna. Wtedy idealnym rozwiązaniem na ochłodę jest zabawa w wodzie. Warto pamiętać, że również w mieście jest na to sposób. Sprawdźcie, gdzie w okolicy jest **kryty basen** (taki pomysł będzie idealny także podczas deszczowego dnia). Być może niedaleko znajduje się **park wodny** lub **kąpielisko na otwartej przestrzeni**? W takich kompleksach najczęściej są dostępne różnego rodzaju brodziki, zjeżdżalnie i inne wodne atrakcje, które najmłodsi z dużym prawdopodobieństwem pokochają. Podczas planowania wodnych aktywności zawsze jednak wcześniej sprawdźcie, czy miejsce, do którego chcecie się udać, jest **bezpieczne i strzeżone przez ratowników**.

**Rower, rolki, a może kajaki?**

Wspólne zwiedzanie okolicy przy wykorzystaniu **roweru, hulajnogi** czy **rolek** to świetny pomysł na aktywne spędzenie letniego dnia. Zaplanujcie sobie ciekawą trasę, która nie znudzi dziecka nieustanną jazdą. **Możecie również wyznaczyć sobie konkretny cel, np. wycieczkę do lasu czy zoo**.

**Lato w mieście**

Wakacje to czas, w którym przedszkola i szkoły zwykle są zamknięte. Warto jednak wiedzieć, że niektóre z nich we współpracy z urzędami miasta organizują dodatkowe zajęcia czy letnie wyjazdy. Najmłodsi mogą skorzystać z inicjatywy „**lato w mieście**”, która zapewnia im opiekę z pełnym wachlarzem interesujących zajęć. Aktywności ruchowych połączonych z zabawą można szukać także w domach kultury czy klubach sportowych, które umożliwiają najmłodszym udział w różnego rodzaju letnich zajęciach – **warsztatach, wycieczkach rekreacyjnych, tańcach, gimnastyce** i innych aktywnościach. Być może biorąc udział w takich zajęciach, dziecko odkryje w sobie nową pasję?

|  |
| --- |
| **Edukacja to podstawa**  Kluczową rolę w dbaniu o regularną aktywność fizyczną dziecka odgrywają rodzice. To oni przekazują wiedzę na temat codziennych potrzeb, ale ważne jest także, aby byli dobrym przykładem. Jeśli mama i tata sami dbają o właściwą dietę, spędzają czas aktywnie i uprawiają sporty – istnieje większe prawdopodobieństwo, że także ich dziecko będzie powielało takie zachowania. **Bardzo ważnym miejscem na przekazywanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia są również przedszkola i szkoły.** A więc także wychowawcy mają wpływ na wykształcenie pewnych nawyków. To oni podczas zajęć mogą zachęcać najmłodszych do ruchu, aktywnego stylu życia w zgodzie z naturą czy dbania o przyrodę. Warto, aby zgłaszali swoje klasy do udziału w programach edukacyjnych, takich jak „**Kubusiowi Przyjaciele Natury”**. To największy w Polsce projekt o ekologii i życiu w zgodzie z naturą dla dzieci, organizowany już od 14 lat przez markę Kubuś. Skierowany jest do przedszkoli i uczniów klas I-III szkół podstawowych i ma na celu **naukę podstawowych zasad ochrony środowiska, szacunku do roślin i zwierząt, recyklingu, właściwego odżywiania, gospodarowania pieniędzmi oraz aktywnego spędzania czasu w zgodzie z naturą**. Zapisy do kolejnej edycji już we wrześniu, a więcej informacji o programie można przeczytać na stronie [www.przyjacielenatury.pl](http://www.przyjacielenatury.pl). |

**Kontakt dla mediów:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dorota Liszka**  Manager ds. Komunikacji Korporacyjnej i Public Affairs  tel.: (33) 870 82 04  e-mail: [d.liszka@maspex.com](mailto:d.liszka@maspex.com) | **Katarzyna Toczyska-Czech**  Biuro Prasowe programu Kubusiowi Przyjaciele Natury  tel.: (22) 546 11 01  tel. kom.: 502 278 345  e-mail: [kubusiowiprzyjacielenatury@alertmedia.pl](mailto:akademiabezpiecznegopuchatka@alertmedia.pl) |

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-koniecznosc-czy-przyjemnosc/> [↑](#footnote-ref-1)