

W zdrowym ciele zdrowy duch



Zdrowy tryb życia, którego zalety chcemy dziś Wam pokazać, to nie tylko pomoc w ograniczeniu czasu, jaki dzieciaki spędzają online, lecz także samo zdrowie. Zdrowie zaś, przejawiające się w nawykach żywieniowych czy aktywności fizycznej, to również – a może i przede wszystkim – bycie szczęśliwym!

Na zdrowe ciało składa się to, co jemy oraz w jaki sposób spalimy to, co zjemy.

Odpowiednia dieta i aktywność mają pozytywny wpływ nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, lecz także psychiczne.

Wszystkim nam zależy na zdrowiu naszym i naszych rodzin. Spróbujmy zatem małymi krokami wprowadzać pewne zdrowe nawyki. Niektórzy są już z nimi „za pan brat” i i nie wyobrażają sobie bez nich życia. Inni wiedzą, że powinni coś zmienić, jednak brakuje czegoś, co popchnie ich o jeden krok dalej.

Co nam daje aktywność fizyczna?

- Dotlenienie organizmu – aby nie być ciągle sennym, osowiałym, bez sił do życia.
- Zwiększoną odporność kośćca na urazy i złamania.
- Lepsze funkcjonowanie układów: krążenia i oddechowego.
- Utrzymanie odpowiedniej wagi ciała – nie mylić z posiadaniem idealnej sylwetki:)

Dlaczego aktywność fizyczna ma tak ogromny wpływ na nasze samopoczucie?

Wszystko przez pozytywny wpływ ruchu na nasz układ nerwowy.

- Podczas aktywności fizycznej nasz organizm produkuje endorfiny, czyli hormony peptydowe, potocznie nazywane hormonami szczęścia.
- Jest też organiczny związek chemiczny, zwany serotoniną, który – oprócz regulowania snu, apetytu – ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie.
- Z pomocą przychodzą nam również dopaminy, które są neuroprzekaznikami w odczuwaniu przyjemności.

A co z tego będziemy mieć?

- **Zahartowane ciało i układ odpornościowy**

Przez pierwsze lata życia każdego dziecka rozwija się układ odpornościowy. Aktywność fizyczna pomaga zbudować mięśnie, chroniące stawy i kręgosłup przed przeciążeniami, bólami, urazami. Ruch to także droga do rozwoju zmysłu równowagi i koordynacji. Pomaga w kształtowaniu odpowiednich reakcji organizmu na zmiany temperatur. Stwarza barierę ochronną dla wirusów i bakterii poprzez nawilżenie błony śluzowej dróg oddechowych.. Im dziecko więcej się rusza, tym ma większą szansę na bycie zdrowym, gdy dorośnie.

Nawet w chłodne dni warto choćby spacerować. Aktywność fizyczna to najlepszy trening dla odporności dzieci.

- **Większe poczucie własnej wartości**

Każdy człowiek jest inny, co innego go interesuje i w czym innym jest dobry. Sport to prawdziwe wzmocnienie dla tych, którzy z jakiegoś powodu źle odnajdują się w grupie rówieśniczej. Można w sporcie znaleźć dla siebie satysfakcjonujące zajęcie, dążyć w nim do osiągnięcia sukcesu na naszą miarę. Każde zwycięstwo, dobry wynik, udana rozgrywka to powody do dobrego samopoczucia i lepszej samooceny.

- **Naukę systematyczności**

Podczas uprawiania sportu dziecko ma szansę przekonać się, że włożony wysiłek ma znaczenie. Jednego dnia nie potrafi jeszcze kopnąć piłki do bramki, ale następnego idzie mu już znacznie lepiej. Po jakimś czasie zastanawia się, czy nie zapisać się do szkoły i czy nie uczestniczyć w rozgrywkach meczy ligowych. Na własnej skórze doświadcza, że nie ma efektu bez wysiłku.

Żadna pogadanka wychowawcza nie uzmysłowi mu lepiej zasady – „kropla draży skałę” czy „bez pracy nie ma kołaczy”. Trzeba się sporo napracować, żeby się czegoś nauczyć.

- **Przyjemność**

Aktywność fizyczna po pierwszych, często niełatwych krokach, zaczyna przeistaczać się po prostu w dobrą zabawę. Dziecko poznaje radość ruchu, satysfakcję, kiedy wyjdzie pierwszy piruet, uda się strzelić gola czy prześcignąć kolegów na rowerze. Jak przyjemnie jest móc samemu pojechać rowerem na wycieczkę, zatańczyć na rodzinnej uroczystości czy przepłynąć cały basen.

Dzieci mogą szaleć, hałasować, wyżyć się – to czysta przyjemność!

- **Wyładowanie energii**

Dzieci mają mnóstwo energii. Potrzebują zatem w jakiś sposób ją spożytkować. Możemy pomóc im dobrze zorganizowany dzień, aby nadmiar tej energii wybiegać, wyskakać. Dzięki temu będą się dobrze czuły, będą miały lepszy apetyt i humor, a co za tym idzie – będą mniej marudne i uszczypliwe dla innych.

- **Naukę zdrowej rywalizacji i współpracy**

Podczas uprawiania sportów, zwłaszcza grupowych, dziecko ma okazję nauczyć się, czym jest współpraca. Znaczący to tyle, że cały zespół pracuje na sukces drużyny. W sytuacji, gdy któryś z zawodników zapomina o zespole i sam chciałby zwyciężyć, zazwyczaj mści się to na drużynie. Dzieci ćwiczą współpracę również w relacji trener – zawodnik. Sport to także nauka zdrowej rywalizacji poprzez zasady fair play.

- **Dobre relacje**

Wiadomym nie od dziś jest to, że sport łączy pokolenia. Pozwala razem spędzać czas i interesować się wspólną pasją. Daje to też szansę na oderwanie się od obowiązków. Kiedy robi się coś razem, odkrywa się nowe radości.

W niezauważalny sposób tworzą się wtedy silne więzi. Im więcej sportu w życiu rodziny, tym więcej dobrych doświadczeń i mocniejsze więzi.

Rodzina + aktywność fizyczna = wspólnie spędzony czas (więzi rodzinne) + ruch (zdrowie)

Może to być np.: wspólna jazda rowerem, bieganie, spacer, badminton potocznie zwany “babingtonem”, zabawa z piłką, nauka tańca, basen czy mała gimnastyka. Wybór zależy od nas i naszej wyobraźni.

Można również połączyć przyjemne z pożytecznym, na przykład wspólnie kosić trawę, umyć auto lub pomóc dziadkom czy rodzicom w prowadzeniu ogródka/sadu.

Inne więzi połączone z ruchem na świeżym powietrzu także są jak najbardziej wskazane.

Przyjaciele/ koledzy/koleżanki + aktywność fizyczna = wspólnie spędzony czas (więzi przyjacielskie) + ruch (zdrowie)

Dzieci spędzają czas z rówieśnikami na zabawach podwórkowych, takich jak np.: berek, szukanie, skakanie w klasy, przez linę, raz dwa trzy baba jaga patrzy, trampolina, zabawy z piłką, jazda rowerem, rolki, łyżwy i wiele innych. Nawet nie wiedzą, ile dobrego z tego dla nich wynika. Przy okazji dobrej zabawy, dbają o zdrowie i umacnianie relacji przyjacielsko - koleżeńskich.

Poruszając temat zalet zdrowego trybu życia, chcielibyśmy zatrzymać się chwilę także na zdrowym odżywianiu.

Jesteśmy tym, co jemy...

Aktywność fizyczna to jedno, natomiast odpowiednia dieta, dostosowana do stanu fizjologicznego człowieka to całkiem inna kwestia. Przemysłana dieta ma wpływ nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, lecz także psychiczne. Gdy nie będziemy zwracać uwagi na to, co jemy, może to spowodować, że w ciągu dnia będziemy senni, pozbawieni energii, a nawet przygnębieni. Wszystko to za sprawą zwiększonego poziomu glukozy we krwi.

Oto kilka podpowiedzi twórców projektu Zielona Kraina , dotyczących zasad jakimi powinno rządzić się zdrowe odżywianie dzieci według :

- Regularne posiłki – dzieci powinny spożywać co najmniej 4 posiłki dziennie z zachowaniem równych przerw między nimi, średnio co 3-4 godziny. Dłuższe przerwy pomiędzy posiłkami zmuszają organizm do oszczędzania energii, co prowadzi do pogorszonej przemiany materii i zmniejszenia energii pomiędzy posiłkami.
- Różnorodność jedzonych produktów.
- Energia dostarczana organizmowi najlepiej niech pochodzi z produktów zbożowych, zwłaszcza tych z tzw. grubego przemiału, posiadających większą zawartością błonnika, witamin, makro- i mikroelementów. Są to np. : pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, kasze gryczana i jęczmienna, razowy makaron itd.
- Źródłem wapnia warto, aby było mleko min 2%.
- Źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B i D3 niech będą jajka, rośliny strączkowe i ryby.
- Dodawajmy warzywa i owoce do każdego posiłku. Być może kolorowa dieta skusi nasze dzieci:



zieleń – np. sałata, brokuły, szpinak, por, szczypior, groszek, cukinia , natka pietruszki, koper, zioła, jabłka, gruszki, avocado, winogrono, kiwi.

pomarańcz– np. marchew, pomidory, dynia, kabaczek, grejpfrut, pomarańcza, mandarynki.

żółty – żółta papryka, pietruszka, seler, cebula, fasolka, cytryna, jabłka, gruszki, banan.

biel – czosnek, kalafior, kalarepa, biała kapusta, biała porzeczka.

czerwien – czerwona papryka, truskawki, maliny, poziomki, jabłka, czereśnie, wiśnie.

fiolet –bakłazan, jagody, jeżyny, borówki, czarna porzeczka, śliwki, winogrono, granat.

różowy – burak , czerwona kapusta, czerwona cebula, brzoskwinie, nektarynki.

- Tłuszcze – najlepsze są te z orzechów i tłuszczów roślinnych, np. olej rzepakowy, sojowy, lniany i oliwa z oliwek.
- Woda – używajmy jej jako podstawowego napoju – w każdych ilościach.
- Unikajmy produktów typu fast food.
- Gotowe słodczyce jedzmy w umiarkowanych ilościach.
- Ogromne znaczenie ma również pierwsze śniadanie, jedzone w domu oraz ostatni posiłek, zjedzony ok 1,5 h przed snem.

W tym miejscu chcielibyśmy **Was przekonać do podjęcia trudu** i dążenia do zmian w nawykach żywieniowych, zaczynając choćby od jednej małej rzeczy, potem następnej i kolejnej.

Źródła:

1. Danuta Panczek, Iwona Olszowy, Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie, Probl Hig Epidemiol 2012, 93(2): 260-268;
2. Adam Pawlikowski, Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka, SOSW w Toruniu;
3. Ewa Kucharska, Poprawa zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną, Wydział Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu, Wyższa Szkoła Zarządzania w Gdańsku, Gdańsk 2017;
4. Wiktor Szczepaniak, Wszystko, co powinniśmy wiedzieć o zdrowiu i zdrowym stylu życia, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej 2017, <https://ncez.pl/>;
5. Joanna Szulc, 8 powodów, dla których dzieci powinny uprawiać sport, Gazeta.pl – eDziecko 2012;
6. Hugomartinez, Dlaczego warto namówić dzieci do sportu, <http://fundacjakasidulnik.pl>
7. Jadwiga Hamułka, Agata Wawrzyniak, Marta Widz, Wiem, co jem – kampania społeczna miasta Warszawa 2017, <https://wiemcojem.um.warszawa.pl> ;
8. Karolina Krawczyk-Borowiec, Monika Baraniak, Prawidłowe odżywianie -inwestycją w zdrowie, Państwowa Inspekcja Sanitarna, Wieruszów 2010;
9. Zielona Kraina – ogólnopolska akcja promująca edukację żywieniową dzieci i młodzieży <http://zielona-kraina.com/arttykul/zasady-zdrowego-zywienia-dzieci>.

źródło: <http://safekiddo.com/pl/ogolne/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch/>