



1 godzina lub więcej  
aktywności fizycznej każdego  
dnia

Wprowadź zasadę 5-4-3-2-1

Wyjaśnij, że dzisiaj omówimy powody, dla których dzieci powinny mieć co najmniej jedną godzinę aktywności fizycznej dziennie i podamy praktyczne wskazówki, jak to osiągnąć.

Akcja informacyjna *5-4-3-2-1 Go!* została opracowana przez Konsorcjum na Rzecz Zmniejszenia Otyłości Dzieci Chicago przy Children's Memorial Hospital

- ★ 5+ porcji owoców i warzyw dziennie
- ★ 4 porcje wody dziennie
- ★ 3 porcje niskotłuszczowego nabiału dziennie
- ★ 2 godziny lub mniej dziennie przed ekranem
- ★ **1 godzina lub więcej aktywności fizycznej**



Ta prezentacja jest częścią akcji informacyjnej 5-4-3-2-1 i koncentruje się na 1, to jest co najmniej 1 godzinie aktywności fizycznej dziennie.

## Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej

- ◆ Zmniejszenie ryzyka
  - ◆ Zawału
  - ◆ Raka okrężnicy
  - ◆ Cukrzycy
  - ◆ Nadciśnienia



Codzienne ćwiczenia fizyczne dają wiele korzyści.

Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko ataku serca, raka okrężnicy, cukrzycy i nadciśnienia.

## Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej

- ✦ Powiązane z mniejszą aktywnością fizyczną:
  - ✦ Pobyty w szpitalu
  - ✦ Wizyty u lekarza
  - ✦ Leki



Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej, c.d.:

Wiąże się ją ze zmniejszeniem liczby hospitalizacji, wizyt lekarskich i zażywanych leków.

## Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej

- ★ Sprzyja kontroli wagi
- ★ Pomaga zachować zdrowe kości, mięśnie i stawy
- ★ Redukuje objawy niepokoju i depresji



Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej, c.d.:

Pomaga kontrolować wagę. Pomaga zachować zdrowe kości, mięśnie i stawy. Redukuje objawy niepokoju i depresji. Wiąże się ją ze zmniejszeniem liczby hospitalizacji, wizyt lekarskich i zażywanych leków.

A ponadto eliminuje stres i zwiększa poziom energii.

## Ryzyka wynikające z braku aktywności fizycznej

- ✦ Brak aktywności fizycznej – wiodąca przyczyna zachorowań i niepełnosprawności
  - ✦ Choroba wieńcowa
  - ✦ Nowotwory okrężnicy i sutka
  - ✦ Złamania kości
  - ✦ Cukrzyca, nadciśnienie



Mało aktywny tryb życia stwarza poważne niebezpieczeństwa.

Brak aktywności fizycznej jest wiodącą przyczyną zachorowań i niepełnosprawności, jest odpowiedzialny za 22% chorób wieńcowych, 22% przypadków raka okrężnicy, 18% złamań kości, 12% cukrzycy i nadciśnienia i 5% nowotworów sutka.

Zasilanie: Colditz, G.A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. Med Sci Sports Exerc, 31 (11 Suppl), S663-S667.

## Jak dużo aktywności fizycznej potrzebujesz?

Dzieci: Co najmniej 60 minut

Dorośli: Co najmniej 30 minut



Wszyscy powinni starać się zapewnić sobie co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie, aby czerpać pełne korzyści wynikające z aktywnego trybu życia i chronić się przed niebezpieczeństwami jego braku.

Zaleca się, aby dzieci w wieku lat 5-12 miały co najmniej 60 minut aktywności fizycznej przez większość dni, a w miarę możliwości nawet codziennie; taka aktywność powinna być odpowiednia do wieku i obejmować zarówno umiarkowane jak i intensywne ćwiczenia fizyczne. Jednak trudno oczekiwać od dzieci aktywności fizycznej przez 60 minut bez przerwy. Bardzo prawdopodobne, że będą przerywać takie czynności, aby odpocząć. Dlatego 60 minut to minimum, które należy rozdzielić na wiele krótkich form aktywności fizycznej na przestrzeni szeregu godzin.

(Murphy, 2002. "Accumulation of brisk walking..." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34.

NASPE, 2004. "Physical Activity for Children...")

## Różnica pomiędzy „umiarkowaną” i „intensywną” aktywnością fizyczną

### ◆ Intensywna

- ◆ Intensywne pocenie się
- ◆ Przyspieszony oddech
- ◆ Przyspieszają akcję serca

### ◆ Umiarkowana

- ◆ Praca mięśni
- ◆ Przyspieszają akcję serca



Więc jaki rodzaj aktywności fizycznej jest nam potrzebny?

Regularna aktywność fizyczna jest definiowana jako dowolna aktywność wykonywana przez większość dni tygodnia.

Umiarkowana aktywność fizyczna obejmuje czynności, które powodują ruch mięśni i przyspieszenie akcji serca.

Intensywna aktywność fizyczna to czynności, które powodują pocenie się lub przyspieszony oddech.

Dzieci i dorośli powinni angażować się w formy aktywności fizycznej od umiarkowanych do intensywnych, aby osiągnąć z nich pełne korzyści.

Źródła:

CDC, “Physical Activity and Good Nutrition...” 2005.

[www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag.htm)

Dept of Public Health, MASS. [http://mass.gov/dph/fch/nutrition/facts\\_definitions.htm](http://mass.gov/dph/fch/nutrition/facts_definitions.htm)

## Umiarkowana aktywność fizyczna

### Przykłady

- ★ Szybki spacer
- ★ Pływanie
- ★ Jazda na rowerze
- ★ Prace podwórkowe/ w ogródku
- ★ Taniec
- ★ Różnorodne czynności domowe/zawodowe



Oto przykłady umiarkowanej aktywności fizycznej:

Szybki spacer, pływanie, jazda na rowerze, prace na podwórku i w ogródku, taniec, czynności domowe i zawodowe można uznać za przykłady umiarkowanych czynności fizycznych. Właściwie wszystko, co angażuje znaczne grupy mięśni i stanowi odpowiednik szybkiego spaceru powinno być wystarczające, nawet jeżeli jest to odkurzanie dywanu, czy przechwyty na drążkach gimnastycznych!

Źródło: CDC, 2005.

## Intensywna aktywność fizyczna

### Przykłady

- ✦ Jogging/bieganie
- ✦ Pływanie na basenie
- ✦ Jazda na rowerze
- ✦ Aerobik
- ✦ Jazda na łyżwa
- ✦ Skakanka
- ✦ Marsz w terenie
- ✦ Sporty z użyciem rakiet
- ✦ Konkurencyjne sporty drużynowe



Oto kilka przykładów intensywnych ćwiczeń fizycznych:

Można uprawiać bieganie lub jogging, pływać na basenie, pojechać rowerem na intensywną przejażdżkę, poćwiczyć aerobik, pójść na łyżwy lub skateboard, poskakać na skakance, pójść na szybki spacer do pobliskiego lasu, pograć w tenisa lub raquetball, albo pograć z gry zespołowe, takie jak piłka nożna lub koszykówka. Właściwie więc wszystko, co powoduje przyspieszony oddech, intensywne pocenie się i przyspiesza akcję serca może być przykładem intensywnego wysiłku fizycznego.

Zasilanie: CDC, 2005.

## Zalety ćwiczeń siłowych



- ❖ Więcej mięśni i mniej tłuszczu = spalanie większej ilości kalorii
- ❖ Poprawa równowagi i koordynacji
- ❖ Poprawa stanu kości



Trening siłowy, taki jak ćwiczenia z odważnikami, ekspanderami lub maszynami w siłowni może mieć bardzo korzystny wpływ. W miarę rozwoju mięśni i trzcenia tłuszczu ciało spala więcej kalorii. Dlaczego? Ponieważ mięśnie spalają więcej kalorii niż tłuszcz, nawet wówczas, kiedy się nie ćwiczy.

Ćwiczenia siłowe poprawiają równowagę i koordynację, zwiększają gęstość mineralną kości i są ważne dla zdrowia układu kostnego.

Ćwiczenia siłowe są zdrowe nie tylko dla dorosłych – zarówno mężczyzn, jak i kobiet, lecz są również korzystne dla ludzi w wieku podeszłym oraz dzieci.

Należy jednak podejść do tego rozsądnie – nie próbuj podnosić przedmiotów zbyt ciężkich, aby uniknąć urazów.

## Kroki zmierzające do zwiększenia aktywności fizycznej:

- ✦ Zdecyduj dokładnie, co będziesz robić
  - ✧ Co, gdzie, kiedy, z kim i jak długo
- ✦ Ustal cele
- ✦ Zapisuj postępy



Może być trudno znaleźć czas czy motywację, aby organizować 60 minut aktywności fizycznej dla siebie lub dzieci.

Nie zawsze jest łatwo zwiększyć swój poziom aktywności fizycznej. Utrwalenie nowego zachowania trwa 6 miesięcy. Oto kilka wskazówek ułatwiających zmianę zachowań na takie, które sprzyjają zdrowiu i tężyźnie fizycznej:

Po pierwsze, ustal dokładnie, co będziesz robić, czy będą to spacery do szkoły i z powrotem rano, czy przyłączysz się do jakiejś grupy ćwiczącej, czy też zespołu sportowego. Jeżeli wiesz dokładnie, co chcesz robić, aby zwiększyć aktywność fizyczną, będzie łatwiej znaleźć na to czas.

Następnie ustal cele dla siebie lub dzieci. Zadbaj o to, żeby były one realistyczne. Kiedy zaczyna się od celów niemożliwych do realizacji, istnieje większe prawdopodobieństwo, że całkiem z czegoś zrezygnujemy. Jeżeli w ciągu ostatnich miesięcy czy lat nie byłeś aktywny fizycznie nawet w umiarkowanym stopniu, nie oczekuj, że będziesz w stanie ćwiczyć non stop przez 30 czy 60 minut! Podejdź do tego rozważnie i stopniowo zwiększaj siłę i wytrzymałość. Kiedy realizujesz swoje cele dzienne, tygodniowe i miesięczne - spróbuj je zwiększać. Jeżeli zaczniesz codziennie od 10-minutowego spaceru w umiarkowanym tempie, w następnym tygodniu możesz spróbować 12 minut szybszym tempem, a w kolejnym tygodniu 15 minut jeszcze szybszym tempem.

Kolejnym dobrym narzędziem motywacji jest wykres postępów. Nie tylko możesz zapisać liczbę minut i rodzaj aktywności, ale też dołączyć notatki na temat swego

## Przykład

- ★ Co                    Taniec
- ★ Gdzie                Pokój dzienny – radio
- ★ Kiedy                Przed kolacją, Pn, Śr., Pt.
- ★ Z kim                Samotnie
- ★ Jak długo        30 minut



## Przykład

- ★ Co Spacer
- ★ Gdzie Sprawunki
- ★ Kiedy Ranki
- ★ Z kim Samotnie pn-pt, z dziećmi  
sob-niedz
- ★ Jak długo > 30 minut



## Kroki zmierzające do zwiększenia aktywności fizycznej: Dziennik aktywności

<u>Data</u>	<u>Czynność</u>	<u>Komentarze</u>
23 maja	15 min. spaceru	Zadyszka
4 sierpnia	30 min. spaceru	Na zewnątrz jest gorąco, ale mam energię.



Wykres postępów, c.d.:

Dziennik ćwiczeń jest dobrą metodą kontrolowania postępów.

Nie tylko możesz zapisać liczbę minut i rodzaj aktywności, ale też dołączyć notatki na temat swego samopoczucia. Zobacz, jak Twój dziennik zmienia się z upływem czasu. Najprawdopodobniej zauważysz, że codziennie wykonujesz jakieś ćwiczenie dłużej, że masz więcej energii, że rośnie twoja motywacja do ćwiczenia, itd.

## Dodatkowe sugestie:

- ★ Zdecyduj, jak siebie za to wynagrodzisz
- ★ Znajdź towarzysza ćwiczeń



Wyznacz sobie nagrody za dobrą pracę, aby zachować motywację do powtórzenia tego nazajutrz, a potem w kolejne dni. Dodawaj cele do dziennika aktywności. Po osiągnięciu celu wynagrodź to sobie w zdrowy sposób: kup nową roślinkę, albo pójdz do kina. Albo wynagrodź siebie w sposób sprzyjający aktywności fizycznej – kupując opaskę na czoło, strój do ćwiczeń, stoper.

Jeżeli zauważysz stopniowe znudzenie, zachęć kogoś do wspólnego ćwiczenia z tobą – może to być rodzeństwo, kolega, sąsiad lub dzieci.

## Dodatkowe sugestie:

- ✦ Idź piechotą do sklepu lub zaparkuj na samym końcu parkingu.
- ✦ Wchodź po schodach
- ✦ Przejdź się do mieszkania znajomych, zamiast dzwonić, a jeżeli dzwonisz, spaceruj podczas rozmowy.



Oto kilka wskazówek, jak łatwiej uczynić z aktywności fizycznej element codziennego życia. Zamiast jeździć do różnych miejsc w swojej dzielnicy, przejdź się lub przejeźdź rowerem. Jeżeli musisz jechać samochodem, zaparkuj jak najdalej od wejścia do sklepu lub domu, aby mieć okazję się przejść. Nawet dodatkowa minuta czy dwie spaceru mogą być pomocne.

Wyłącz telewizor albo przynajmniej wstań, żeby zmienić kanał. Wyjmij baterię z pilota!

Jeżeli możesz wchodzić po schodach – możesz na przykład wejść po zwykłych schodach, zamiast używać ruchomych, albo wejść dwa piętra w górę w pracy.

Zamiast dzwonić do pobliskich znajomych czy krewnych, przejdź się do ich mieszkania. Jeżeli rozmawiasz przez telefon, rób to na stojąco lub spacerując.



**Jak zachęcić dzieci do większej aktywności fizycznej.**

Oto niektóre sposoby zwiększenia aktywności fizycznej dzieci.

## Jak pomóc swojemu dziecku

- ◆ Dawaj dobry przykład
- ◆ Zachęcaj do aktywności fizycznej
  - ◇ Sporty, gry, zabawy
  - ◇ Nie zniechęcaj
- ◆ Ogranicz czasu przed ekranem



Kiedy już udało ci się zwiększyć własną aktywność fizyczną, jak zachęcić do tego samego dzieci?

Dzieci mają skłonności do naśladowania swoich rodziców, warto więc dawać dobry przykład. Nie tylko możesz być wspaniałym przykładem dla swojego dziecka, ale możesz wcześniej wyrobić w nim nawyk aktywności fizycznej. Zachęcaj ich, kiedy wykazują zainteresowania sportami lub aktywnymi grami, takimi jak skakanka, klasy lub zabawa w berka.

Włączenie telewizji to łatwy sposób zajęcia czymś dzieci, lecz zbyt długi czas spędzany przez ekranem nie tylko wpływa na ich zdolność koncentracji i wyniki testów, lecz jest istotnym czynnikiem rosnącego poziomu otyłości. Oglądanie telewizji może być nagrodą, lecz nie normą – kiedy wykonają swoje obowiązki w domu, odrobnią pracę domową i zrobią coś aktywnego fizycznie, wówczas mogą obejrzeć swój ulubiony program.

## Jak pomóc swojemu dziecku

- ★ Baw się ze swoimi dziećmi
  - ✧ Skaczcie przez skakankę, grajcie w piłkę, tańczcie
- ★ Idźcie na rodzinny spacer
  - ✧ Idźcie do parku, do szkoły, wokół dzielnicy, do sklepu
- ★ Zapisz dziecko na zajęcia sportowe po lekcjach w lokalnym parku.



Wszyscy mówimy o spędzaniu wartościowego czasu z dziećmi. Zadbaj o to, aby ten wartościowy czas był również aktywny. Baw się z dziećmi, albo pójďte na rodzinny spacer. Weźcie ze sobą do parku jakąś piłkę. Sprawdź, jakie programy sportowe po lekcjach lub aktywne gry znaleźć można w twojej dzielnicy. Sprawdź, jakie programy letnie oferuje lokalny park.



**1 godzina lub więcej  
umiarkowanej i intensywnej  
aktywności fizycznej**

**[www.clocc.net](http://www.clocc.net)**