



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ:

рух для здоров'я ваших дітей

Поради батькам



Рух та фізична активність – потрібні для розвитку та здоров'я дитини. Батьки можуть допомогти дитині зробити рух та заняття спортом щоденною звичкою.

Особливої уваги потребують підлітки: низький рівень рухової та фізичної активності в підлітковому віці збільшує ризик надмірної ваги та ожиріння, що у майбутньому може призвести до розвитку цукрового діабету, серцево-судинних захворювань, та негативно впливати на психічний стан та здоров'я дитини.

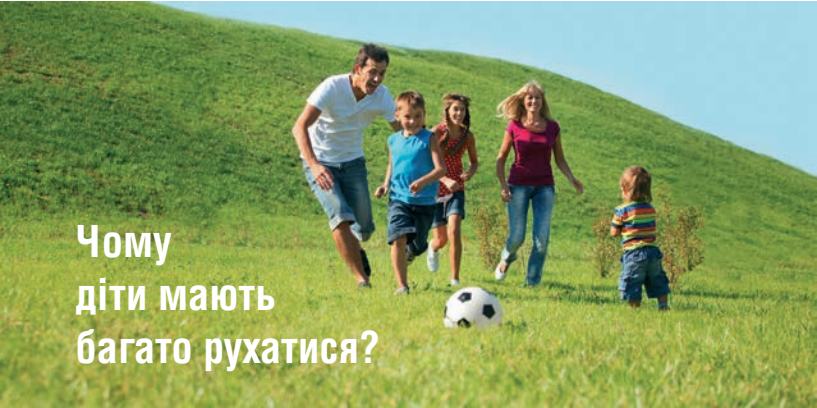
Опитування українських школярів свідчать, що сучасні діти рухаються набагато менше, ніж їхні однолітки п'ять – десять років тому.

Від 3,7% до 7,8% підлітків, залежно від віку, жодного дня не мали фізичної активної діяльності тривалістю щонайменше 60 хвилин.

Фізичною діяльністю щоденно займався кожен третій підліток віком 10–11 років і лише кожен шостий 17-річний підліток.¹



¹ Неравенства в период взросления: гендерные и социально-экономические различия в показателях здоровья и благополучия детей и подростков. Исследование "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" (HBSC): Международный отчет по результатам исследования 2013/2014 гг. ВОЗ, 2016 г.



Чому діти мають багато рухатися?

Здорові та фізично розвинені діти навчаються краще, на противагу тим, хто майже увесь час проводить за переглядом телевізора чи у соціальних мережах.

Завдяки фізичним вправам та заняттям спортом у дитини:

- формується правильна постава;
- підтримується оптимальна вага;
- укріплюються кістки, зв'язки стають більш еластичними;
- краще розвиваються м'язи, серце;
- покращується живлення та робота всіх органів;
- виробляються «гормони щастя» ендорфіни – дитина відчуває задоволення, є більш емоційно врівноваженою;
- у підлітків – менше переживань щодо своєї зовнішності;
- гартується воля, тренуються навички роботи в команді;
- збільшується впевненість у собі.

ВООЗ рекомендує: дітям та підліткам віком 5–17 років займатися фізичною активністю не менш як 60 хвилин на день.

Якщо дитина займається більше, ніж 60 хвилин фізичної активності на день, це дає додатковий позитивний вплив на здоров'я.





Що їм заважає?

Телевізори, комп'ютери, планшети – частина повсякденного життя дорослих та дітей. Проте вони мають як позитивний, так і негативний вплив.

Постійне тривале проведення часу із гаджетами перевантажує органи зору, а опорно-рухова система, навпаки, не отримує достатнього навантаження для її повноцінного формування.

Щоб зменшити цей вплив, батьки можуть встановити чіткі правила

- Комп'ютерне, телевізійне чи ігрове обладнання має знаходитися у загальнодоступному місці, а не у спальні дитини.
- Узгодьте правила користування та дозволена тривалість перегляду телевізора.
- Робота за комп'ютером: час користування 1/2 – 3 години на день залежно від віку дитини; перерви кожні 15 хвилин; дистанція від 45 до 80 см залежно від розміру монітора; забезпечити правильну позу допоможуть відповідні стіл та стілець.
- Регулярно контролюйте дотримання спільно узгоджених правил.
- Установіть на домашньому комп'ютері програми, які фільтрують отримання інформації з мережі Інтернет, наприклад, таке налаштування як «Батьківський контроль».

Допоможіть дитині бути активною: почніть сьогодні

- Демонструйте задоволення та користь від занять спортом та активного способу життя на власному прикладі.
- Разом з дитиною складіть розпорядок дня, де фізичні вправи та рух будуть займати важливе місце. Заохочуйте дотримання цього розпорядку.
- Влаштовуйте сімейні види відпочинку – прогулянки та походи, рухливі ігри на природі, катання на велосипедах, лижах, ковзанах.
- Робіть з дітьми вправи зі скакалками та іншим спортивним знаряддям.
- Нехай діти беруть участь в іграх, змаганнях, заняттях спортом у своїй школі чи спортивній секції.
- Заняття танцями та плаванням дуже корисні для підтримки розвитку дитини.
- Організуйте поїздки та оздоровчі заходи спільно із іншими батьками, школою та у своїй громаді.
- Дітям молодшого віку важко впродовж уроку спокійно сидіти і слухати вчителя. Тож після школи дитина має компенсувати це фізичною активністю – допоможіть їй у цьому.



- Зацікавлюйте дитину: відвідуйте спортивні заходи та змагання, організуйте зустрічі зі спортсменами, спільно шукайте цікаву інформацію про останній досягнення у спорті.
- Привчайте дитину до режиму дня, особистої гігієни та правильного харчування – це теж сприяє зміцненню здоров'я.
- Залучайте дитину до домашньої роботи, допомоги в саду чи городі, прогулянок з тваринами – це також рух, замість пасивного проведення часу із гаджетами.

Без перевантажень

Якщо ви лише починаєте привчати дитину до активного способу життя, робіть це помірковано. Краще, робіть це разом з дитиною. Починайте із занять та вправ із досить малим навантаженням, щоб уникнути травмування та виснаження дитини. Враховуйте її фізичний стан та можливості.

Починайте з меншого: підйом сходами, замість користування ліфтом; походи пішки, наприклад, до школи; їзда на велосипеді; плавання.

Проконсультуйтеся із дитячим лікарем та обговоріть прийнятні для вашої дитини фізичні навантаження та комплекс вправ. Це дуже важливо, якщо в дитини спостерігаються проблеми із роботою серця, тиском, є цукровий діабет, ниркова недостатність або гострі дихальні розлади.

Поінформуйте дитину про ризик перенавантаження. Вона має негайно припинити вправи, якщо є один або більше симптомів:

- біль у грудях;
- біль у шиї, щелепах та плечах;
- нерівне серцебиття;
- нудота;
- сильна задишка;
- запаморочення;
- біль у м'язах та суглобах.

Важливо дотримуватися правильної схеми занять: починати з розминки, потім переходити до вправ з високим навантаженням та завершувати заняття розслаблюючими вправами.

Якщо дитина інтенсивно займається спортом, звертайте увагу, чи не спостерігаються в неї наступні симптоми: поганий апетит, порушення сну, почуття втоми та в'ялості навіть після сну, зниження ваги без об'єктивних причин, втрата бажання підтримувати свою форму, постійні інфекції та травми. За їхньої появи потрібно обов'язково знизити рівень фізичних навантажень.

Безпека занять спортом

Подбайте, щоб під час занять спортом ваша дитина використовувала потрібне захисне спорядження, одяг чи взуття:

- шолом, наколінники та налокітники під час катання на скейті, роликах, велосипеді;
- відображувачі світла та ліхтарики на велосипеді та одязі;
- відповідне взуття, наприклад, для занять футболом потрібні спеціальні бутси, що попереджають ушкодження сухожиль.

Якщо дитина користується спортивним спорядженням, займається на тренажерному майданчику чи в залі, переконайтеся, що це спорядження є справним та використовується згідно з інструкцією.



Буклет підготовлено Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання Проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва з метою профілактики та зниження рівня неінфекційних захворювань серед учнівської молоді.



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
**ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї**

www.womanhealth.org.ua