**WF 5.05.20r.**

**Temat: Normy aktywności fizycznej dla młodzieży.**

Przeczytaj poniższy tekst. Poszukaj dodatkowych informacji na temat norm aktywności fizycznej młodzieży. Oblicz własną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia.

**Aktywność fizyczna młodzieży**



Ruch – to najważniejszy po odżywianiu czynnik determinujący zdrowie.
W doskonaleniu autosystemów regulacyjnych organizmu stawiany jest bezsprzecznie na pierwszym miejscu. Aktywność ruchowa jest czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także kształtującym cechy psychiczne. Zgodnie z definicją podaną przez Caspersena, Powella i Christensona „aktywność fizyczna to każdy ruch ciała wyzwalany przez mięśnie, który powoduje wydatek energetyczny”. Podejmowana systematycznie aktywność fizyczna (ruchowa), w istotny sposób wpływa na zachowanie, a także polepszanie (wzmacnianie) zdrowia człowieka.

Aktywność fizyczna stanowi kluczowy i integralny element zdrowego stylu życia, zwłaszcza w odniesieniu do dzieci i młodzieży. Jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju i zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Systematyczna aktywność ruchowa, dostosowana do indywidualnych potrzeb osobniczych, wpływa stymulująco na rozwój i dojrzewanie w okresie dzieciństwa i młodości, a także na zachowanie zdrowia i kondycji fizycznej w wieku dorosłym.
Ograniczanie codziennej aktywności ruchowej, nasilające się wraz z rozwojem cywilizacji, stanowi realne zagrożenia dla zdrowia człowieka. Niska aktywność fizyczna zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, cukrzycę insulinoniezależną (typu 2), osteoporozę. Osoby prowadzące siedzący tryb życia są bardziej narażone na choroby układu krążenia niż osoby aktywne. Ograniczanie wysiłku fizycznego sprzyja ponadto otyłości, a u dzieci także wadom postawy. Nadwaga i otyłość młodych ludzi wynika, poza nieprawidłową dietą, także z niskiej aktywności fizycznej, rosnącej popularności siedzącego trybu życia i spędzania wielu godzin przed ekranem komputera czy telewizora.
Korzyści z różnego rodzaju aktywności ruchowej polegają m.in. na: spadku masy tłuszczowej przy równoczesnym zwiększeniu wytrzymałości mięśni, poprawie przemiany węglowodanowej, obniżeniu poziomu trójglicerydów i cholesterolu całkowitego w surowicy krwi, poprawie wydolności krążenia i obniżenia ciśnienia tętniczego. Aktywność fizyczna poprawia ogólną sprawność organizmu i wytrzymałość na zmęczenie i stres, wzmaga też działanie układu immunologicznego.
Badania potwierdzają, że regularna aktywność ruchowa polepsza również samopoczucie. Wpływa pozytywnie na prawidłowe funkcjonowanie umysłu (tj.: podejmowanie decyzji, planowanie, pamięć krótkotrwałą), zmniejsza niepokój, poprawia jakość snu, nawet w organizmie będącym pod wpływem stresu.
Systematyczna, codzienna aktywność fizyczna poprawia zdolność młodego organizmu do koncentracji, przez co wpływa na osiąganie lepszych wyników w nauce, zmniejsza zachowania agresywne oraz skłonność do depresji i nerwic.
Liczne piśmiennictwo wskazuje, że aktywność fizyczna zmniejsza także istotnie ryzyko zachorowania na szereg nowotworów, takich jak rak piersi, jelita grubego, gruczołu krokowego i endometrium.
Według American Cancer Society, World Health Organization, American Heart Association, zalecana optymalna częstotliwość zajęć ruchowych u dzieci i młodzieży powinna odbywać się co najmniej przez 60 minut codziennie, wysiłek fizyczny
o umiarkowanej i dużej intensywności. Ćwiczenia powinny być odpowiednie do wieku rozwojowego, przyjemne i zróżnicowane, obejmować zajęcia sportowe i gimnastyczne w szkole, w domu i w społeczności.
W wieku dorosłym długość codziennej umiarkowanej aktywności może być zmniejszona do 30 minut. Za minimalny przyjmuje się model aktywności dla dorosłych typu 3 x 30 x 130. Oznacza to, że dla podtrzymania zdrowia każdy człowiek niepracujący fizycznie powinien poddawać swój organizm wysiłkowi co najmniej 3 razy w tygodniu przez 30 minut, doprowadzając tętno do 130 uderzeń na minutę.
Polskie społeczeństwo zaliczane jest w Europie do mało aktywnych ruchowo, zwłaszcza w zakresie zorganizowanej aktywności sportowej. Z wiekiem wzrasta liczba osób preferujących bierne, statyczne formy wypoczynku. Również dzieci i młodzież coraz częściej wykazują się niską aktywnością fizyczną i biernym sposobem spędzania wolnego czasu. Obserwowana w tym zakresie sytuacja w naszym kraju, budzi w dużym stopniu zaniepokojenie i wymaga podjęcia działań propagujących zdrowy, aktywny styl życia, nie tylko wśród młodzieży, ale także rodziców i nauczycieli.
Należy propagować aktywność fizyczną i sport oraz zachęcać młodzież do codziennego wysiłku fizycznego, poprzez wpływ na środowisko szkolne i domowe uczniów. Realizacja programów propagujących aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia przynosi w tym względzie pozytywne rezultaty.

Dr n. Monika Łabuzek

Zachęcamy również do ćwiczeń każdego dnia. Tu adresy stron z ćwiczeniami na cały tydzień ☺:

<https://youtu.be/JLuCRdA2yGI>

<https://youtu.be/pezB41W4xaA>

<https://youtu.be/T0dL1mmk3Qo>

<https://youtu.be/-ecSMvcmYvg>

<https://youtu.be/LMkztR6WVDA>

<https://youtu.be/TeLIWjwN_8k>

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\_8k