

Środa z Profilaktyką - Aktywność fizyczna od najmłodszych lat!

Aktywność fizyczna (ruchowa) jest podstawowym stymulatorem rozwoju psychosomatycznego człowieka. Rozwija ona dyspozycje związane m.in. z umiejętnościami ruchowymi, zdolnościami motorycznymi, postawą czy zahartowaniem ciała. Korzystne zmiany w organizmie, zależą w dużym stopniu od odpowiednio dobranej intensywności bodźców ruchowych. Brak aktywności ruchowej, zbytnie jej ograniczenie, jak i jej nadmiar są szkodliwe dla organizmu. Aktywność ruchowa jest regulatorem procesów organicznych młodego organizmu. Ruch wzmacnia ustrój młodego człowieka, kształtując i usprawniając wszystkie jego układy: w szczególności układ ruchowy, krążenia, oddechowy, nerwowy, wegetatywny i dokrewny. Ćwiczenia fizyczne pobudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu, przez co poprawiają rozwój sprawności motorycznej. Wzrasta szybkość przewodzenia bodźców nerwowych, usprawnia się koordynacja ruchów oraz ekonomika pracy. W ramach projektu AKADEMIA NFZ powstał katalog dla dzieci tzw. ATLAS ĆWICZEŃ – opracowanie i wdrożenie programu edukacji profilaktycznej w szkołach (aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie). Do pobrania TUTAJ! Wady postawy są najczęściej występującym problemem zdrowotnym wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Instytut Matki i Dziecka podaje, że 90% dzieci w Polsce ma wady postawy kręgosłupa, stóp i kolan. Biorą się one z siedzącego trybu życia, noszenia zbyt ciężkiego plecaka, czy przyjmowania nieprawidłowych pozycji podczas codziennych aktywności. Więcej na ten temat TUTAJ!