



Dlaczego tak ważny jest ruch?

Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna dla Twojego zdrowia i powinna być częścią codziennego życia. Ruch jest niezbędny w obecnym czasie, gdy nie masz lekcji wychowania fizycznego i długo przebywasz w jednej pozycji.

Ruch wpływa dobroczynnie na:

1. Sferę psychiczną

Uprawianie sportu i wysiłek fizyczny powodują powstawanie endorfin, czyli potocznie zwanego hormonu szczęścia. Ludzie, którzy go mają — są w lepszym nastroju, cieszą się z codziennych banalnych spraw i są uśmiechnięci. Uprawianie sportu/wykonywanie ćwiczeń, to również doskonały sposób na odstresowanie się i wyładowanie negatywnych emocji. Zapobiega ono powstawaniu stanów lękowych, depresyjnych czy zaburzeń emocjonalnych.

2. Wspomaga sprawność intelektualną

Wysiłek fizyczny dotlenia mózg i sprawia, że czujemy się zrelaksowani. Aktywność fizyczna sprzyja zdolności organizmu do produkowania nowych neuronów, chroni również przed stresem i rozładowuje napięcie, które odbiera motywację i niszczy pamięć. **Warto więc biegać, jeździć na rowerze, gimnastykować się albo chociaż zrobić kilka głębokich wdechów przy otwartym oknie. Wskazane są też przerwy w nauce – warto mieć na uwadze, że nasz mózg jest maksymalnie skoncentrowany jedynie przez ok. 30 minut - 40 min.**

3. Daje odprężenie

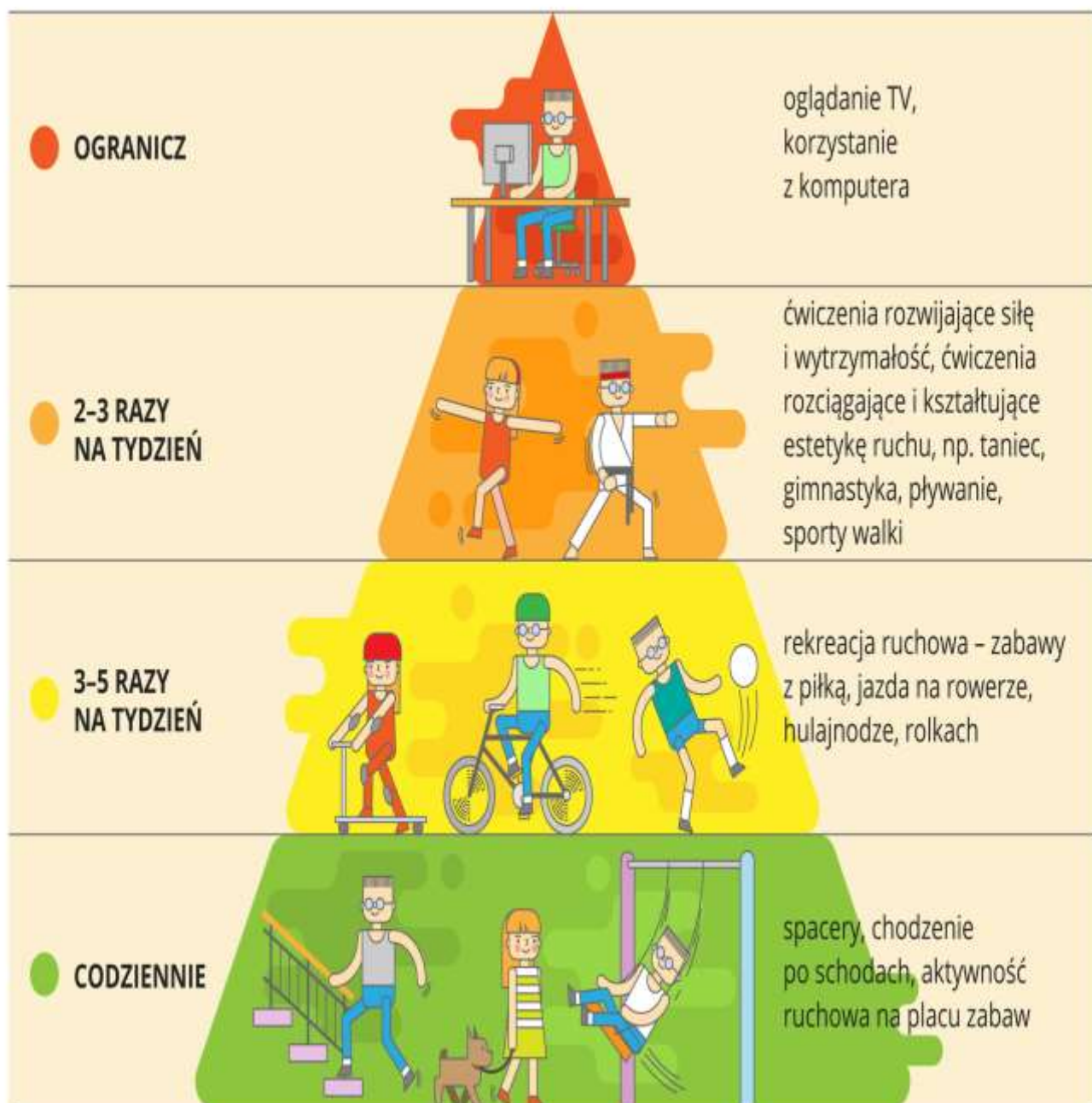
4. Wspomaga rozwój fizyczny (wzrost, rozwój mięśni, dotlenienie organizmu).

5. Pomaga zapobiegać i leczyć wiele schorzeń: otyłość, cukrzyca, wady postawy, choroby układu ruchu.

6. Kształtuje charakter, uczy dyscypliny, systematyczności, radzenia sobie z sukcesami i porażkami.

7. Buduje poczucie własnej wartości i pewności siebie.

Znasz piramidę aktywności fizycznej ucznia?



<https://epodreczniki.pl/a/ruch-to-zdrowie/DjTETFR7J>

Raz jeszcze. Warto ćwiczyć, ponieważ:



<https://epodreczniki.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DohGDQ6Xy>

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje na kilka sposobów zachowania aktywności i ograniczenia siedzącego trybu życia w domu podczas kwarantanny. **Jeśli przebywasz w domu bądź jak najwięcej aktywny - ćwicz, tańcz, chodź po schodach, aktywne prace domowe to też dobra dawka ruchu.**

Rób krótkie aktywne przerwy w ciągu dnia.

Te krótkie aktywności mogą się zsumować i zapewnić spełnienie tygodniowych zaleceń co do ruchu. Taniec, zabawa, czy też wykonywanie prac domowych, takich jak sprzątanie, prace w ogrodzie, to doskonałe sposoby na pozostanie aktywnym w czasie pobytu w domu. Warto też skorzystać z propozycji ćwiczeń online. Wiele z nich jest bezpłatnych i można je znaleźć na przykład na YouTube.

Nie siedź. Wstań.

Uczysz się zdalnie w domu, co powoduje że dłużej niż zwykle jesteś w pozycji siedzącej. Nie pozostawaj za długo w tej samej pozycji. W miarę możliwości **wstawaj od komputera co 30 minut**. Pod tym linkiem znajdziesz ćwiczenia do wykorzystania w przerwie podczas nauki w domu <https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%C4%87wiczenia>.

Jeśli spędzasz czas wolny w pozycji siedzącej wybieraj czynności stymulujące poznawczo, takie jak czytanie, krzyżówki, gry planszowe czy puzzle.

Spaceruj po domu.

Nawet w małych przestrzeniach spacerowanie lub chodzenie w miejscu może pomóc Ci pozostać aktywnym. Jeśli rozmawiasz przez telefon, chodź po domu podczas rozmowy, zamiast siedzieć. Śledź obowiązujące w danym okresie zalecenia co do możliwości aktywności fizycznej na zewnątrz, poza domem w oficjalnych źródłach przekazu (np. www.gov.pl). Jeśli Masz podwórko, możesz pozwolić sobie na zdrowy ruch i ćwiczyć lub biegać na powietrzu. Jeśli wychodzisz na zewnątrz, pamiętaj o obowiązującym wymogu zachowania przynajmniej 2-óch metrów odległości od innych osób.

Relaksuj się.

Słuchaj ulubionej muzyki, czytaj książki, obejrzyj film.

W artykule wykorzystano materiały:

<http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcje%20MZ.pdf>

<https://egaga.pl/8-powodow-dlaczego-dzieci-powinny-cwiczyc/>

<http://oswiata.sanepid.olsztyn.pl/wp-content/uploads/2010/08/Poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-dzieci-przedszkolnych-i-wczesnoszkolnych.pdf>

