

Temat : Aktywności fizyczne rekomendowane dla mojej grupy wiekowej.

Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Tymczasem rekomendacje ekspertów co do minimalnego, zalecanego poziomu aktywności spełnia zaledwie ¼ polskich nastolatków. Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy. Aktywność fizyczna w potocznym odbiorze kojarzy się z intensywnym uprawianiem różnych dyscyplin sportowych. Tymczasem nie trzeba być wytrawnym biegaczem lub doskonałym pływakiem, aby osiągnąć poziom aktywności fizycznej, który pozytywnie wpłynie na zdrowie.

W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia¹ (WHO) w odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat zaleca się podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze tlenowym i umiarkowanej intensywności (MVPA - Moderate-to-Vigorous Physical Activity) trwającej co najmniej 60 minut codziennie, której celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych. W rekomendacjach WHO pojawia się pojęcie akumulacji aktywności fizycznej. Odnosi się ono do realizacji celu, jakim jest 60 minut aktywności dziennie, ale w podziale na kilka krótszych jednostek czasu (np. 2 razy po 30 minut), a następnie ich zsumowanie. WHO zaleca również podejmowanie intensywnej aktywności (VPA – Vigorous Physical Activity), wzmacniającej kości i mięśnie, która powinna być realizowana trzy razy w tygodniu, w postaci gier, zabaw ruchowych, różnych dyscyplin sportowych, np. jazda na rowerze, gra w koszykówkę.

Zadaj sobie 2 pytania:

- Jak często w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, wykonujesz zwykle ćwiczenia fizyczne, podczas których twój wysiłek fizyczny jest duży, tzn. czujesz, że „brakuje ci tchu”, pocisz się?
- Ile godzin w tygodniu w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, wykonujesz zwykle ćwiczenia fizyczne, podczas których twój wysiłek fizyczny jest duży, tzn. czujesz, że „brakuje ci tchu”, pocisz się?

Czy mieścisz się w tej piramidzie ?

[Piramida aktywności fizycznej dla młodzieży](#)

Wykonaj dzisiaj w ciągu minimum 30 minut jedną z aktywności, która jest w podstawie tego trójkąta.

Odpowiedz w mailu , ile czasu dziennie i ile czasu w ciągu tygodnia zajmuje Ci wysiłek fizyczny oraz jaką wykonałeś / wykonałaś dzisiaj aktywność fizyczną, która naprawdę Cię zmęczyła ?