

Fizikai aktivitás ajánlások 6-17 évesek számára

A rendszeres fizikai aktivitás a gyermekeknél elősegíti az egészséges életmód és a megfelelő fitességi szint elérését. Kutatások azt mutatják, hogy a fizikailag aktív fiatalok erősebb izmokkal rendelkeznek, mint inaktív társaik, alacsonyabb a testzsírszázalékuk és nagyobb a csontjaik teherbíró képessége. A kognitív előnyöknek köszönhetően az iskolai teljesítőképességük is jobb, valamint ritkábban mutatkoznak náluk a depresszió tünetei.

Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

Aerob tréning:

- Napi minimum 60 perc közepes vagy magas intenzitású aerob mozgás javasolt.
- Ezek a mozgások növelik a fitességi szintet.

Izomerősítés:

- Hetente 3 alkalommal ajánlott erős intenzitású izomerősítő mozgás beépítése is a napi 60 perc mozgásba.

Csonterősítés:

- A napi 60 perces vagy annál hosszabb fizikai aktivitás során a gyermekek és serdülők heti legalább 3 napon végezzenek csonterősítő gyakorlatokat.
- Ezek jellemzői, hogy olyan erőt hoznak létre a test csontjain, amely elősegíti a csontok növekedését és a terhelhetőségét is fokozza. Ezt az erőt általában a talajjal való ütközés hozza létre.

Ajánlott mozgásformák

- Javasoltak a nagyobb izomcsoportokkal hosszabb időn keresztül végzett, ritmikus, aerob típusú mozgások, mint például a futás, ugrálás, ugrókötelezés, úszás, tánc, kerékpározás.
- Az izomerősítés megvalósulhat strukturálatlan játék részeként, például játszótéri eszközökön való játék, fára mászás vagy kötélhúzás során, de strukturált tréninget is lehet alkalmazni, például súlyemelés vagy különböző ellenállású gumikötéllel végzett mozgások megvalósításával.
- A futás, ugrókötelezés, kosárlabda, tenisz és az ugrások-ugrálások, szökdelés bármilyen formája mind csonterősítő tevékenységnek minősül. Ezek a mozgások a csonterősítő hatásuk mellett fejleszthetik az aerob fitességet és az izomerőt is.

Szociális környezet szerepe

- Fontos, hogy az intézményben eltöltött időn túl a családi, és az egyéb szociális közeg is támogassa a gyermek és a serdülő aktív szabadidő eltöltését, szabad játékát. Amennyiben szükséges tudatosan korlátozza a gyermek (pl. Képernyő előtt töltött) ülő idejét. Adjon mozgásra épülő, élménydús alternatívákat, játsszon mozgásos játékokat a gyermekkel. Szabadidős tevékenységként, különóráként válasszon gyermekével közösen mozgásos foglalkozást, sportot.