

Децата и како тие да се активираат!



Редовната физичка активност е важен дел од здравиот начин на живеење. Важно е на физичката активност да и се даде првенство и да се поттикнуваат добри навики кај децата од рана возраст за да може тоа да им помогне да ги стекнат потребните способности за да продолжат да бидат активни во текот на нивниот живот.

Зошто физичката активност е важна за децата?

Децата на возраст меѓу пет и 12 години имаат голема корист ако се физички активни. Тоа може:

- да го потпомогне здравиот раст и развој
- да ги зацврсти коските и мускулите
- да им ја подобри рамнотежата и да стекнат способности
- да ја одржуваат и развијат еластичноста на телото
- да им помогне да постигнат здрава телесна тежина и да ја одржуваат
- да ја подобрат кардиоваскуларната издржливост
- да им помогне да се релаксираат
- да го подобрат држењето на телото
- да им овозможи да стекнат другарчиња
- да им го подобри самопочитувањето

(Австралиски препораки за физичка активност на деца меѓу 5 и 12 години)

Децата кои не се доволно физички активни нема да имаат можност да ги искористат овие предности и тие се изложени на поголема опасност да се zdebelat повеќе отколку што треба или претерано. Со тоа ќе им биде потешко да бидат активни и да држат чекор со другите, во спорт или игра. Исто така, постои поголема веројатност тие да подлежат на болести/здравствени проблеми, како на пример астма, да имаат рамни стопала и да им се изместуваат зглобовите заради преголемата тежина.

Долгорочно, претераната дебелина може да придонесе да се појават болести/здравствени проблеми, на пример, висок крвен притисок и зголемен холестерол, шеќерна болест тип 2 и заболување на цигерот. Неодамнешните истражувања покажуваат дека знаците кои предупредуваат на овие болести можат да се јават кај debeli тинејџери дури на возраст и од петнаесет години.

повеќе информации на другата страна...

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, одете на www.healthykids.nsw.gov.au

Колку активност им треба на децата?

Секој ден, децата треба да учествуваат во физички активности, вклучувајќи активности при кои 'се задишуваат', најмалку 60 минути (и најмногу неколку часа). За да им помогнете на децата да го остварат тоа, треба да им дадете можности да бидат активни додека се на школо, после школо и за време на викендите.

Целата оваа активност не треба да се прави наеднаш. Таа може постепено да се зголемува во текот на денот со пешачење или возење велосипед до училиште и назад дома, учествување во повеќе активности на училиште, активна игра дома или организиран спорт после школо и за време на викендите.

Покрај тоа што децата треба да се активни, треба да се запамти дека треба да им се ограничи времето кое го поминуваат гледајќи во 'малите екрани', на пример, телевизија, играње на Интернет или компјутерски игри, и тоа не повеќе од два часа дневно.

Запамтете

- Децата треба да носат капи, соодветни обувки и лосион за сончање со заштитен фактор 30+ кога се активни надвор.
- Поттикнувајте ги децата да пијат многу вода кога се активни или кога играат некој спорт.
- Урамнотежете го активниот начин на живеење на вашите деца со здрава исхрана – запамтете да го ограничите изборот на храна со висока концентрација на заситени маснотии, шеќер и/или сол.



Што можам да направам за да им помогнам на децата да бидат активни?

Бидете им пример за тоа како треба да се биде активен и имајте позитивен став кон физичката активност. Ако децата гледаат дека уживате да бидете физички активни и дека тоа ви прави задоволство, тоа може да ги наведе да земат учество.

Поттикнувајте ги активно да играат во дворот, брзо да пешачат, да танцуваат на музика, да возат велосипед или да се занимаваат со понапорни физички активности, на пример, со трчање, пливање, да се натпревауваат во спортови како што се фудбал, нетбол или кошарка.

Најдете време да бидете активни како семејство – пешачете до локалниот парк со вашите деца, заедно одете на возење со велосипеди или на прошетка со кучето.

Помогнете им на децата 'активно да играат' со тоа што ќе им купувате подароци со кои се поттикнува физичката активност, на пример, топки, палки за крикет, јаже за прескокнување и друга опрема. Ова ќе биде забавен начин на кој ќе им помогнете на децата да ги стекнуваат и вежбаат овие способности.

Паркирајте го автомобилот подалеку од местото каде што треба да одите (без разлика дали е тоа училиштето, на тренинг/утакмица или во продавница) и пешачете преостанатиот дел од патот.

Осигурете вашите деца да имаат можност да бидат активни после школо – преку активна игра или организиран спорт. Зборувајте со детето кои активности повеќе сака да ги прави.

Правете да им биде интересно. Ако можете, пуштете го детето да испроба различни активности за да може да избере една или повеќе активности кои ги прави со задоволство и со кои ќе сака да продолжи.

Започнете со помалку и со текот на времето, постепено зголемувајте ја активноста со која се занимаваат вашите деца, посебно ако моментно не се активни.

Ограничете го времето кога на децата им е дозволено да гледаат телевизија, да сурфаат на Интернет или да играат на компјутер и поттикнувајте ги да се занимаваат со други активности.

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, одете на www.healthykids.nsw.gov.au