magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 23. 2. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Rozhýbejte děti po škole. Vypustí energii a (možná) nebudou tolik zlobit

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Rozhybejte-deti-po-skole.-Vypusti-energii-a-(mozna)-nebudou-tolik-zlobit__s10013x10591.html

Pohyb je důležitý v každém věku a u dětí to vše začíná. Aby se děti po hodinách strávených v lavici protáhly, aby se regenerovaly aktivně, aby byly zdravé a aby celé odpoledne nevisely na počítači nebo telefonu, proto se potřebují hýbat! A také proto, aby se z pravidelné pohybové aktivity stala rutina a děti tak získaly základ pro zdravý životní styl.

Pohybové kroužky jsou plné nových kamarádů

a výzev

Pravidelná pohybová aktivita je nezbytná nejen jako prevence obezity, ale je jednou ze základních podmínek dobrého zdraví a zdravého životního stylu. **Pohyb má jednak celou řadu pozitivních účinků na fyzické zdraví, má ale také nesporný pozitivní vliv na sociální a psychický vývoj dítěte.** Mimoto je prostředkem získávání sebevědomí, pomáhání si, soupeření, ale především spolupráce. Nedostatek přirozeného pohybu již u nejmenších dětí vede ke špatnému držení těla a ke špatným pohybovým stereotypům. Děti, které nejsou k pohybu vedeny, bývají častěji nemotorné, mají sklon k obezitě a trpí sníženou imunitou. Jak ale skloubit dostatek pohybu se školní docházkou?

Rozhýbejte děti po škole

Čas strávený ve škole příliš neovlivníte, zkuste se proto soustředit na mimoškolní aktivity svých potomků a vybírejte společně s dětmi takové zájmové kroužky, kde si od sezení aktivně odpočinou. Zkuste vysledovat, jaký sport vaše dítě zajímá, na jaký se rádo dívá v televizi nebo k jakému sportu by mohlo mít dispozice a pokuste se oprostit od toho, co byste chtěli vy.

U mladších dětí, které zatím netíhnou k žádnému konkrétnímu sportu, je nejlepší volbou jakákoliv všestranně rozvíjející pohybová aktivita. Vhodný je například Sokol, který u dětí rozvíjí hrubou i jemnou motoriku, koordinaci, dbá na správné držení těla a učí je spolupráci s ostatními dětmi i lektorem. Je ideálním odrazovým můstkem ke všem dalším sportům v pozdějším věku. Podobnou náplň má většina sportovních přípravek. Neméně důležitá je však i časová a finanční náročnost vybrané aktivity. Ať už vyberete s vašimi dětmi jakýkoliv sport, důležité je, aby dítě sport bavil a chodilo na tréninky rádo. Cílené sportování a raná specializace často vede spíš ke znechucení, ztrátě motivace a zdravotním problémům. **Nezapomínejme, že sport by dětem měl přinášet především zábavu, hru a potěšení.**

Auto nechte doma, naučte své děti chodit pěšky

Kdykoliv to jde, choďte pěšky, jezděte na kole nebo koloběžce. Prospějete tím sobě i dětem. Možná vám cestování zabere více času, ale nemusíte se mačkat v přeplněné tramvaji, trávit čas v kolonách, ušetříte za benzin a ještě si zlepšíte kondici. Kromě toho pohyb pomáhá odbourávat stresové hormony. A navíc se při chůzi skvěle tříbí myšlenky a lépe přemýšlí.

8-10 hodin spánku je minimum

Zažeňte děti do postele dříve. Spánek má především regenerační význam, a to nejen pro tělo, ale i pro duši. **Nedostatek spánku zhoršuje schopnost koncentrace a pozornosti během dne, což se může negativně projevit i na školních**

výsledcích. Nedostatek spánku je také spojován s obezitou. Nejlepším způsobem jak udržet spánek dětí pod kontrolou je dodržování večerních rituálů a ukládání a buzení dětí ve stejný čas každý den.

Svačiny do školy sníží chutě na sladké

Se školou a sportem souvisí také svačiny. Zdravá svačina je důležitá nejen pro dobré soustředění, ale také **zabraňuje přejídání.** Bohužel stále více dětí má problémy s nadváhou a častou příčinou bývá právě **absence svačin, která pak vede k večernímu přejídání a mlsání.**

Správná svačina by měla být složena ze sacharidů i bílkovin a její velkou část by měla tvořit zelenina a ovoce. Tuky bývají součástí bílkovin. Důležité je také vždy myslet na dodržování pitného režimu, který i u dětí tvoří přibližně jeden a půl litru tekutin. Nejvhodnější je čistá voda, kterou můžete ochutit citronem, bylinkami nebo ovocem. Zapojte do přípravy svačin i své nejmenší, svačina, kterou si připraví sami, chutná dvojnásob a nehrozí tak, že zůstane ležet netknutá na dně školní tašky!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

dětská imunita dětská obezita dostatek pohybu motivace k pohybu pitný režim pohybové návyky pohybový kroužek pravidelný pohyb sport pro děti svačina pro děti

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz