

Bądź Aktywny z Małym Dzieckiem

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Exercise
is Medicine®
Poland

Zachęcaj swoje dziecko do aktywności, aby weszło w dorosłe życie z jak najlepszym zdrowiem. Zabawa i ćwiczenia ruchowe pomagają dzieciom rozwijać ważne zdolności fizyczne, uczą pewności siebie i motywacji. Aktywność fizyczna powinna być ZABAWĄ i czymś, co chce się robić na własną rękę. Wczesna aktywność fizyczna jest krokiem do aktywnego całego życia.

Eksperti mówią teraz, że każda minuta ćwiczeń sumuje się, więc pilnuj, aby twoje dziecko było w ruchu przez cały dzień! Bycie aktywnym jako dziecko może w rzeczywistości zmniejszyć przyszłe ryzyko zachorowania na nowotwór, udar, otyłość.

Wiek 0 - 2 lat



Zabawa

Baw się z dzieckiem na podłodze, aby jak najwięcej poruszało rękami i nogami. Zabawa różnymi przedmiotami pomaga dzieciom rozwijać silne mięśnie szyi i ramion.

Odkrywanie

Wymij dziecko z fotelika, chyba że jesteś w samochodzie. Noś dziecko w przednim nosidełku lub na biodrze, aby zwiększyć kontrolę głowy i wzmocnić tułów. Ogranicz ich czas na huśtawkach, wózkach i fotelikach - pozwól im odkrywać.

Nie używaj ekranów

Ta grupa wiekowa nie powinna wcale spędzać czasu przed ekranem. Im więcej bawisz się z dzieckiem, tym bardziej rozumie, jak poruszać ciałem. A ty rozwiniesz silniejszą więź z dzieckiem, zamiast hipnotyzować je obrazami na ekranie.

Sen

Dzieci w wieku 4-12 miesięcy potrzebują 12-16 godzin snu każdego dnia łącznie z drzemkami. Dzieci w wieku 1-2 lat potrzebują 12-14 godzin snu. Jest to wspaniałe dla ich zdrowia - i twojego też.

Wiek 2-5 lat



Zabawa

Dzieci w wieku przedszkolnym powinny być aktywne w sumie przez 3 godziny każdego dnia o różnej intensywności: lekkiej, umiarkowanej lub energicznej. A może około 15 minut w każdej godzinie czuwania? Ich małe ciała chcą się poruszać!

Najlepiej bawić się na zewnątrz - na podwórku lub na boisku

Spacerujcie po okolicy - idźcie razem zwiedzać!

Poszukajcie okazji do wspinaczki lub huśtawek
Znajdź siłownię lub basen, które proponują zajęcia pomagające rozwijać umiejętności fizyczne i społeczne dzieci.

Mniej czasu przed ekranem

Twój 3-5-latek nie powinien spędzać więcej niż godzinę dziennie przed ekranem. Zaproponuj aktywności, które pomogą poruszać się dziecku. Pobawcie się z bieganiem, taniec do muzyki, Twórzcie swoje nowych gry. Każda aktywna chwila, którą spędzasz z dzieckiem będzie potem okazją do wspomnień.

Sen

Dzieci w wieku 3-5 lat potrzebują w sumie 10-13 godzin snu każdego dnia, łącznie z drzemkami.

Wiek 6-12 lat

SZESĆDZIESIĄTKA: Dzieci potrzebują 60 minut aktywności fizycznej każdego dnia. Obejmuje to aktywność poprawiającą pracę serca, mięśni i kości. Ćwiczenia powinny być o dużym natężeniu przez 3 dni w tygodniu. Bądź aktywny 5 lub 10 minut tu i ówdzie lub 30-45 minut. Każdy sposób jest dobry.

To jest proste

Pomóż swojemu dziecku mniej siedzieć i więcej się ruszać! Poproś je o wyprowadzenie psa na spacer. Niech pojedzie na rowerze do szkoły. Tańczy w pokoju. Zobacz, jak szybko mogą wejść po schodach. Znajdź okazje do aktywności w ciągu dnia. Zrób z tego grę!



Znajdź to, co jest zabawne

Jeśli to pokochają, to zrobią to! Czy Twoje dziecko interesuje się piłką nożną? Tańcem? Pływaniem? Koszykówką? Zaprosz przyjaciół do wspólnej zabawy. Aktywnie spędzą czas w towarzystwie przyjaciół.



Mniej czasu przed ekranem

Każdego dnia dziecko powinno spędzić nie więcej niż 2 godziny siedząc przed telewizorem lub komputerem. Poważnie. Po odrobieniu pracy domowej, wyślij je na zewnątrz, aby się bawiło.



Sen

Dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać 9-12 godzin, w tym drzemki. Należy wyłączyć wszystkie ekrany 1 godzinę przed snem. Sypialnie powinny być chłodne, ciemne i ciche. Dzięki temu dziecko będzie lepiej pracować w szkole i chętniej się bawić.



Pomóż dziecku być aktywnym

Poniższe czynności liczą się do zalecanych dziennych 60 minut. Pomieszaj je. Znajdź to, co jest najlepsze dla Twojego dziecka - przed, w trakcie lub po szkole. Pomyśl o "aktywnych przekąskach" tak samo jak o przekąskach żywieniowych. Róbcie zabawne rzeczy razem jako rodzina. Skaczcicie podczas reklam telewizyjnych.

Intensywna aktywność fizyczna

Bieganie, jazda na rowerze, piłka nożna, koszykówka, sztuki walki, taniec hip-hop, skakanie na skakance.



Aktywność o średnim natężeniu

Szybkie spacerowanie, jazda na rowerze, deskorolka, pływanie, łapanie i rzucanie, gry takie jak baseball.



Wzmacnianie mięśni

Podnoszenie ciężarów (tylko pod nadzorem), wspinaczka, zapasy, holowanie



Wzmacnianie kości

Skoki, bieganie, sporty ze skokami, szybkie ruchy i zmiany kierunku biegania np. piłka nożna czy tenis.

