

Światowy Dzień Zdrowia - 7 kwietnia 2019 r. pod hasłem „Zdrowie dla wszystkich”

W 1948 roku powstała Światowa Organizacja Zdrowia. W celu upamiętnienia tego dnia organizowany jest Światowy Dzień Zdrowia, który co roku ma inny temat przewodni. Tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia w 2019 r. jest powszechna opieka medyczna. Miliony ludzi wciąż nie mają do niej dostępu – lub muszą wybierać pomiędzy opieką medyczną a jedzeniem, ubraniem lub nawet mieszkaniem.

„Nikt nie powinien wybierać między śmiercią, a trudnościami finansowymi. Nikt nie powinien wybierać pomiędzy kupieniem leków, a kupieniem jedzenia” - Dyrektor Generalny WHO.

„Zdrowie dla wszystkich” to nie tylko hasło tegorocznych obchodów Światowego Dnia Zdrowia, ale wizja będąca naczelnym drogowskazem przez ponad 70 lat działania Światowej Organizacji Zdrowia.

W oparciu o diagnozę potrzeb i oczekiwań społeczności szkolnej dokonaną we wrześniu 2018 r. oraz obserwacje zachowań i nawyków młodzieży ZSGiH, zespół ds. promocji zdrowia rozszerzył obchody Tygodnia Zdrowia (8-12.04.2019 r.) o zagadnienia poświęcone poprawie sprawności fizycznej oraz wzrostowi zainteresowania aktywnością jako niezbędnym czynnikiem w profilaktyce i zwalczaniu chorób cywilizacyjnych.

Dlaczego warto być aktywnym?

Aktywność ruchowa jest ściśle powiązana z naszym zdrowiem. Wiemy, że w zdrowym ciele żyje zdrowy duch. Wychowanie fizyczne i sport ma służyć wszechstronnemu rozwojowi człowieka, ma wychowywać i jednoczyć ludzi.

Korzyści wynikających z aktywnego trybu życia jest wiele. Obejmują one min.:

- układ krwionośny,
- oddechowy,
- odpornościowy.

Ruch wpływa dobroczynnie również na sferę psychiczną, wspomaga sprawność intelektualną, daje odprężenie, ułatwia procesy adaptacyjne i poprawia samopoczucie.

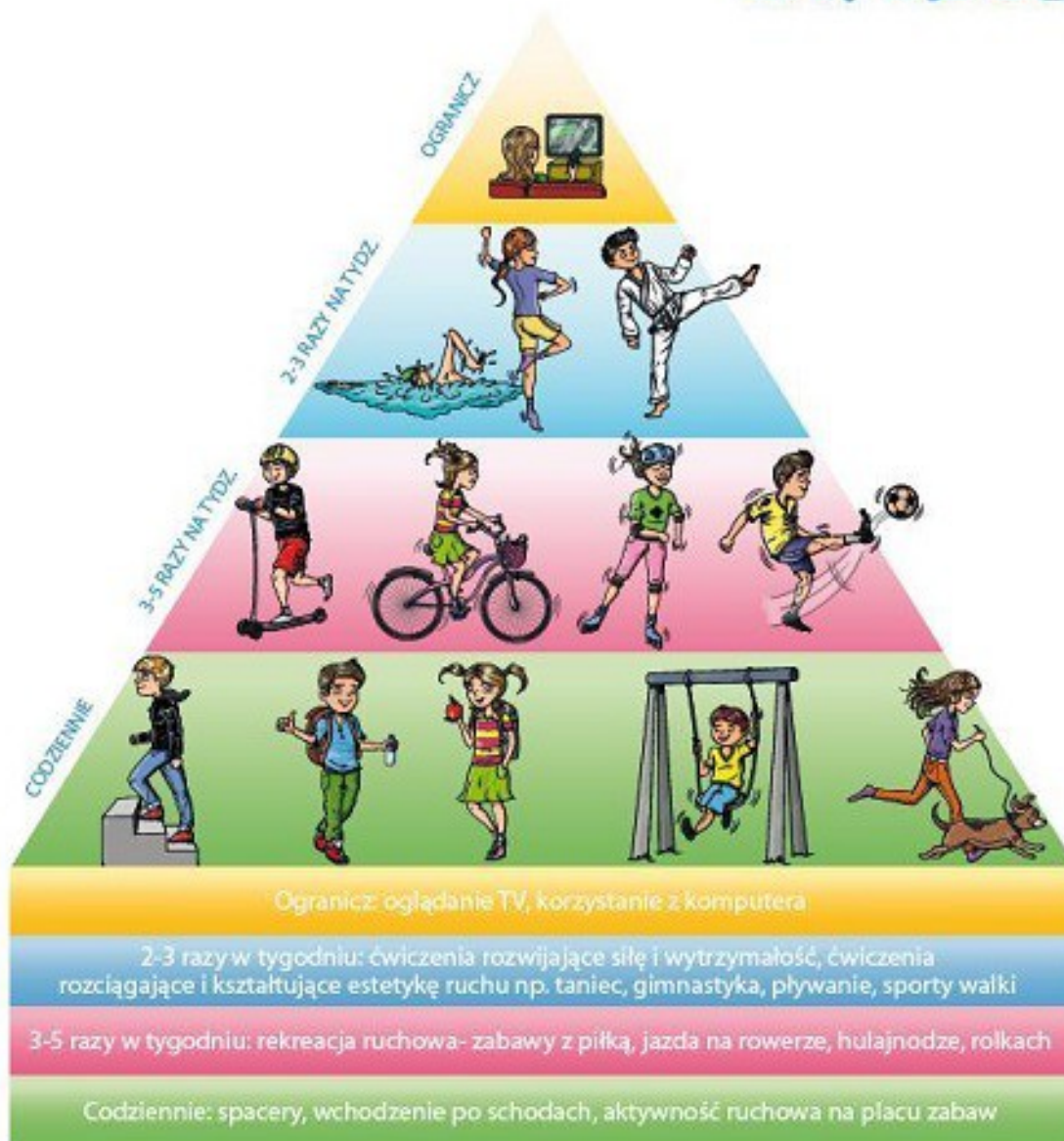
Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną, a także zwiększa możliwość występowania chorób cywilizacyjnych (otyłości, choroby wieńcowej, cukrzycy, miażdżycy). Skutkiem spadku aktywności jest: zmniejszenie zdolności uczenia się, przemęczenie fizyczne i psychiczne, kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja.

Znany jest i podkreślany w piśmiennictwie pogląd, że na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży bardzo duży wpływ mają rodzice, a szczególnie cenne jest uprawianie różnych form ruchu w rodzinie. Poziom aktywności fizycznej młodzieży w czasie wolnym w dużym stopniu zależy od świadomości, ale także poziomu wiedzy rodziców. Stwierdzono, że dzieci rodziców aktywnych są częściej (niż dzieci rodziców nieaktywnych) aktywne ruchowo.

Piramida obrazuje prawidłowy rozkład różnych form aktywności fizycznej pozwalający na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i zdrowia. Formy aktywności znajdujące się na dole piramidy powinny być wykorzystywane częściej (codziennie) niż aktywność znajdująca się bliżej wierzchołka piramidy, czyli czynności niewymagające aktywności fizycznej, które należy

ograniczać. Aby skutecznie zachęcić dzieci i młodzież do zainteresowania się aktywnością fizyczną, ćwiczenia powinny być przyjemne i zróżnicowane, obejmować lekcje wychowania fizycznego oraz aktywność sportową lub rekreacyjną w czasie wolnym. Na zwiększenie aktywności fizycznej dzieci ogromny wpływ ma wiedza, motywacja i aktywność rodziców, którzy kształtują postawy prozdrowotne i wyrabiają w dzieciach nawyk aktywnego odpoczynku.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Zachęcamy zatem do aktywnego trybu życia nie tylko w Tygodniu Zdrowia.

Piśmiennictwo:

<http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/art,8,aktywnosc-fizyczna-jako-niezbedny-element-prawidlowego-rozwoju-i-zdrowia>

<http://www.sp12.miasto.zgierz.pl/downloads/publikacje/0002.pdf>

<http://oswiata.sanepid.olsztyn.pl/wp-content/uploads/2010/08/Poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-dzieci-przedszkolnych-i-wczesnoszkolnych.pdf>

<http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-i-wczesnoszkolnym>

<http://www.eurodesk.pl/eurokalendarz/swiatowy-dzien-zdrowia>

<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/world-health-day-2019>

„Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczącego zdrowego stylu życia”, (red.) M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia Warszawa 2008,

„Zdrowie w systemie wartości fair play. Wychowanie fizyczne i Zdrowotne”, A. Bodasińska, S. Bodasiński.