



#ZOBACZ
EmOCJE

Aktywność fizyczna

Ćwiczenia drogą do sukcesu

RODZICE





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

Redakcja:
Irena Fedorowicz

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach, 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna.

Aktywność fizyczna

Ćwiczenia drogą do sukcesu

#ciało

#zdrowie

#organizm

#odpoczynek,

#świadomość

#umysł

#body-mind

#wysiłek fizyczny

#ewolucja

#modelowanie

#emocje

#wychowanie

#nawyki



Wychowanie fizyczne

Ćwiczenia drogą do sukcesu

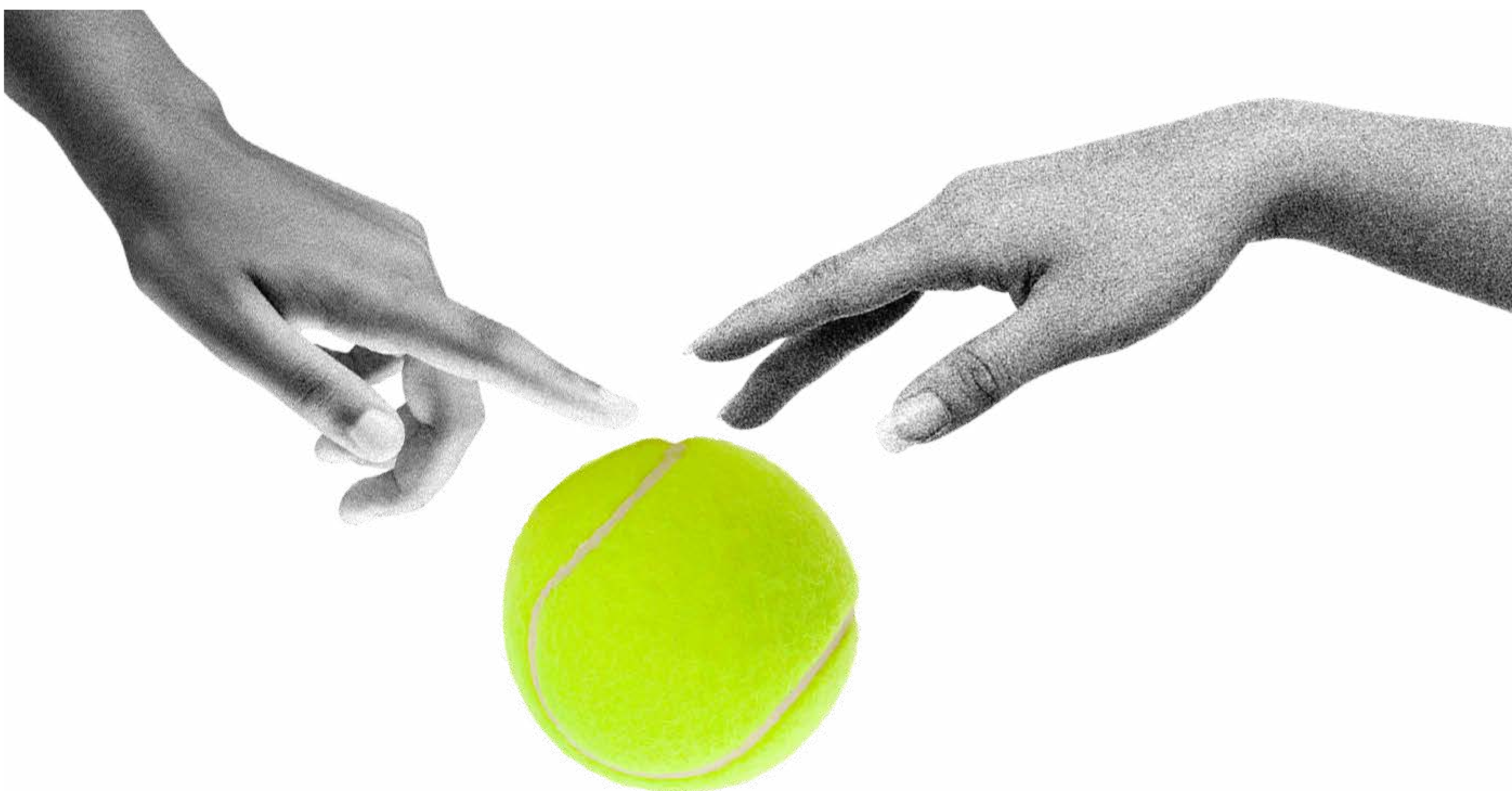
Ciało jest ważne

Nasze ciało jest stworzone do ruchu. Przez tysiące lat ludzie byli myśliwymi, zbieraczami albo wędrowcami, którzy poruszali się przez cały dzień. Ewolucyjnie potrzebujemy aktywności, bo pierwotnie nasze przetrwanie zależało od naszej sprawności fizycznej. Dopiero w ostatnich stuleciach zaczęliśmy prowadzić bardziej osiadły tryb życia, a XXI wiek przyniósł ekstremalną zmianę – siedzący styl życia, do którego nasze ciało nie jest przystosowane. Brak ruchu powoduje, że chorujemy zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

W docenianiu aktywności nie pomaga nam zachodnie myślenie o człowieku, zdrowiu czy leczeniu, które wprowadza podziały, rozdziela i segreguje. Oddziela się ciało od myślenia i od emocji, jakbyśmy zapominali, że jesteśmy całością z naszymi umysłami i emocjami, jesteśmy także częścią przyrody. Być może z tej przyczyny o ćwiczeniach fizycznych naszych dzieci mówi się jako o czymś mniej istotnym dla ich rozwoju, w odróżnieniu do edukacji intelektualnej. W szkole czę-

sto lekcje matematyki czy języków obcych uważa się za ważniejsze niż wychowanie fizyczne. Jakbyśmy zapominali, że każda lekcja wpływa na nasze myślenie, ale też na nasze ciało. To tak, jakbyśmy cenili tylko dzień, kiedy działamy, ale uznali, że sen i odpoczynek nie są dla nas ważne. A przecież jedno bez drugiego nie jest w stanie istnieć. Nasze ciała i umysły ewoluowały w środowisku, gdzie aktywność fizyczna była niezbędna do życia i nic się w tej kwestii nie zmieniło. Przypominają nam o choroby cywilizacyjne.

Zastanawiające jest, że mimo licznych badań, które pokazują, jak ważna jest aktywność fizyczna i mimo pogarszającego się stanu zdrowia społeczeństwa, dbanie o nasze ciało, czyli siłę mięśni, wydajność serca i płuc, a także o elastyczność i wydolność naszego organizmu, wciąż nie wydaje nam się istotne. Dlaczego praca umysłowa uważana jest za ważniejszą? Dlaczego wydaje nam się, że ciało można pominąć i że tylko „poważne” zajęcia zagwarantują naszym dzieciom sukces w przyszłości?



Kiedy dzieci są małe, spacer i ruch to stałe punkty ich dnia. Gdy idą do szkoły, nie zmieniają się potrzeby ich organizmów. Dla rozwoju niezbędna jest aktywność fizyczna. Bez wyrobienia u dzieci nawyków dotyczących dbania o ciało, sprawność i wydolność, zaniedbujemy nie tylko ich zdrowie, ale ograniczamy ich rozwój intelektualny.

Profesor neurologii behawioralnej António Damásio w swoich pracach naukowych od lat scala w jedno ciało i umysł. Udowadnia, że rozum i myślenie są zakorzenione w ciele (a dokładniej w sygnałach emocjonalnych wysyłanych przez ciało). Podział na to, co rozumowe i to, co cielesne, uważa za błędny. Kanadyjski lekarz i pisarz Gabor Mate mówi o tym tak: *nie ma ciała, które nie byłoby umysłem, i nie ma umysłu, który nie byłby ciałem, bo w ujęciu fizjologicznym nawet emocje mają charakter impulsów (elektrycznych, chemicznych i hormonalnych)*

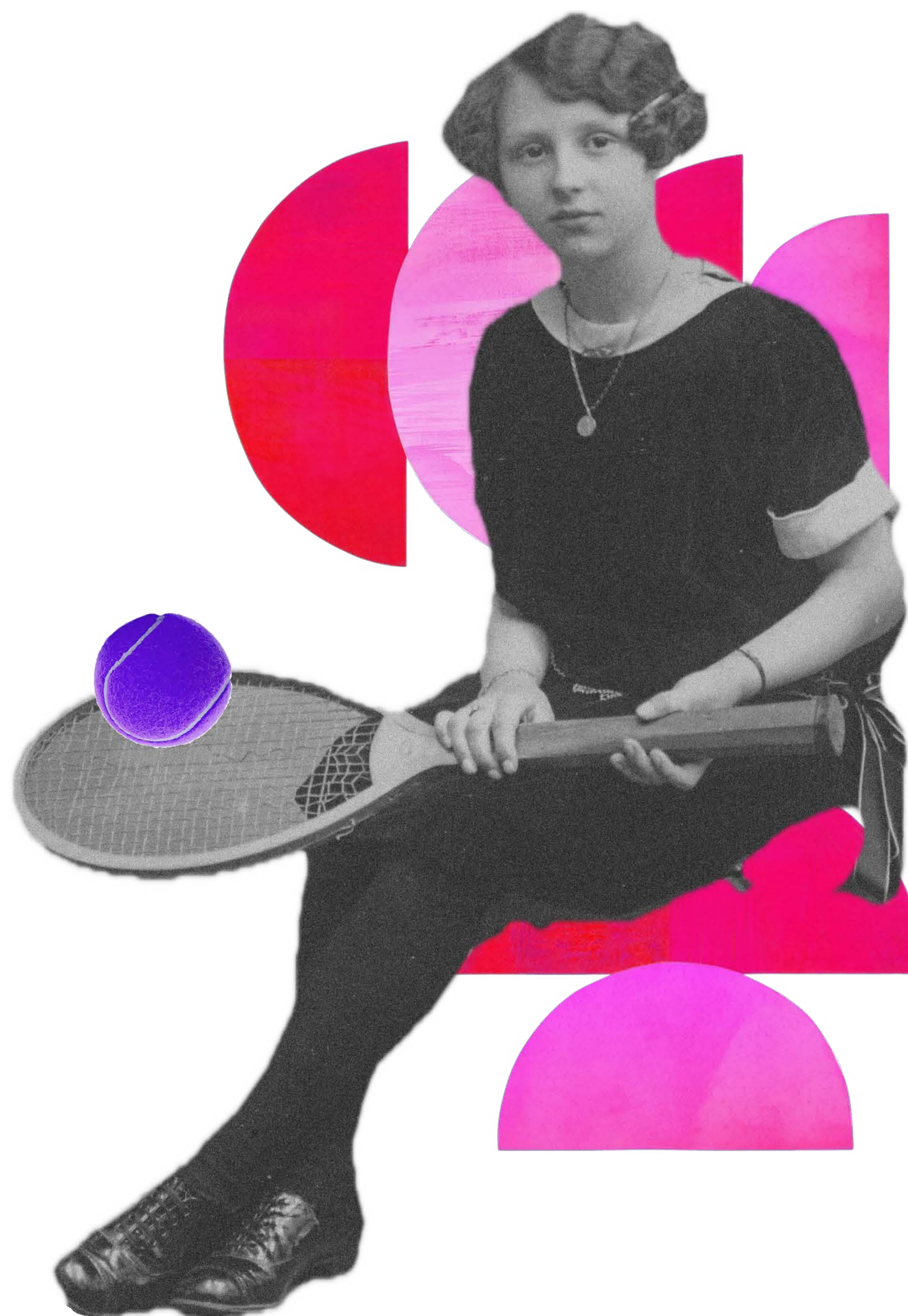


w układzie nerwowym człowieka. Emocje wpływają na działanie naszych organów oraz stan fizyczny naszego ciała. Jeśli odcinamy się od ciała, nie dbamy o jego sprawność, nie wykorzystujemy w pełni naszego potencjału intelektualnego, a wręcz go osłabiamy. W badaniu przeprowadzonym na University of British Columbia naukowcy udowodnili, że regularne ćwiczenia aerobowe, takie, które pobudzają serce i gruczoły potowe, wydają się zwiększać rozmiar hipokampu – obszaru mózgu zaangażowanego w pamięć werbalną i uczenie się. Ruch sprawia, że lepiej nam się myśli, a także lepiej przyswajamy wiedzę i lepiej ją zapamiętujemy.

Magiczna pigułka na zdrowie

Spędziłam lata na badaniu licznych czynników żywieniowych i stylu życia – twierdzi Frank Hu, adiunkt żywienia i epidemiologii w Harvard School of Public Health (SPH). I dodaje: Jedyną rzeczą, która zbliża się do „magicznej pigułki” (której naukowcy wciąż poszukują, żeby dać nam zdrowie), jeśli chodzi o jej silne i uniwersalne korzyści, są ćwiczenia.

Tak, ćwiczenia fizyczne mogą zmienić praktycznie każdą tkankę w ciele, ale ponieważ działają na wiele różnych sposobów – metabolicznie, hormonalnie, neurologicznie i mechanicznie – zrozumienie, dlaczego i jak działają w sposób zintegrowany, nie jest łatwe.



Ważne jest jednak, żeby mieć świadomość, że ćwiczenie ciała wpływa na nas na bardzo wielu poziomach – czysto fizycznym, ale też mentalnym. **Sport wzmacnia odporność, zapobiega chorobom, poprawia sprawność mózgu i nastrój. To naprawdę „magiczna pigułka”!**

Co daje wysiłek fizyczny, czyli dlaczego warto dbać o rozwój ruchowy dziecka?

Uprawianie sportu sprawia, że **mózg jest lepiej ukrwiony i odżywiony**, wzrasta działanie neuroprzekaźników, wzmacniając odbiór sygnałów między komórkami nerwowymi. Sport sprzyja namnażaniu się komórek nerwowych, co poprawia funkcje poznawcze mózgu. Aktywność fizyczna pomaga w uczeniu się i zapamiętywaniu oraz **wpływa pozytywnie na kreatywne myślenie** dzięki tworzeniu nowych połączeń nerwowych w mózgu.

Ruch **poprawia sprawność, wytrzymałość i elastyczność ciała**. Regularna aktywność fizyczna wzmacnia nie tylko mięśnie, ale też wydolność narządów wewnętrznych. Poprawia się funkcjonowanie stawów i siła mięśni (tkanka mięśniowa rozrasta się, jest lepiej ukrwiona, a tym samym bardziej wytrzymała na obciążenia). Czujemy się dzięki temu silniejsi/silniejsze i bardziej sprawni/sprawne – dziecko wie, że dobiegnie do autobusu i nie zmęczy się tym.

Sport wpływa też na zdrowie psychiczne. **Zmniejsza stres, lęk i napięcie nerwowe**. Za stres odpowiedzialny jest kortyzol, a regularna aktywność fizyczna zmniejsza jego wydzielanie. Gdy regularnie uprawiamy sport, zaczynamy uważniej jeść i nawadniać się, dbamy o dobry sen, który poprawia nasze samopoczucie. Lepiej rozumiemy sygnały płynące z naszego ciała.

Dzięki ćwiczeniom **wzrasta wiara we własne możliwości i poczucie sprawczości**. Sport pomaga skupić się na życiowych celach i dodaje odwagi w realizacji planów. Trenowanie to obieranie celów i ich realizacja – tę umiejętność można w sporcie łatwo wypracować i później przenieść do codziennego życia. Trenując, obserwujemy, jak wkładany wysiłek i czas wpływa na nasze osiągnięcia. Mamy poczucie sprawczości.

Sport wzmacnia również system immunologiczny, czyli naszą odporność. Zwiększa się liczba białych krwinek (limfocytów i makrofagów), które walczą z bakteriami i wirusami. Przyspiesza krążenie krwi i limfy, co sprawia, że komórki odpornościowe szybciej docierają do miejsc zagrożenia. Aktywność fizyczna powoduje też zmniejszenie się też stanów zapalnych w organizmie, które są przyczyną wielu chorób przewlekłych.

Dzięki aktywności fizycznej lepiej śpimy. Regularne ćwiczenia poprawiają jakość snu, który jest kluczowy także dla odporności. W czasie snu organizm produkuje więcej cytokin – białek, które zwalczają infekcje i stany zapalne. Lepszy sen to również mniej stresu.

Wysiłek fizyczny pomaga walczyć z depresją. Sport poprawia samopoczucie, zmniejsza negatywne emocje i poprawia funkcjonowanie układu nerwowego. Badania pokazują, że ćwiczenia mogą leczyć łagodną do umiarkowanej depresję równie skutecznie jak leki przeciwdepresyjne, w dodatku bez skutków ubocznych. Na przykład badanie z 2019 r. przeprowadzone przez Harvard T.H. Chan School of Public Health wykazało, że bieganie przez 15 minut dziennie lub godzinny spacer może zmniejszyć ryzyko wystąpienia poważnej depresji o 26%. Oprócz łagodzenia objawów depresji badania pokazują też, że regularne ćwiczenia mogą zapobiec nawrotom tej choroby.

Dr Scott Michael McGinnis, neurolog w bostońskim Brigham and Women's Hospital i wykładowca neurologii w Harvard Medical School, podkreśla, że **ćwiczenia poprawiają nastrój i sen oraz zmniejszają stres i lęk, a problemy w tych obszarach często powodują często powodują upośledzenie funkcji poznawczych lub przyczyniają się do nich**. Wiele badań sugeruje również, że części mózgu kontrolujące myślenie i pamięć (kora przedczołowa i przyśrodkowa kora skroniowa) mają większą objętość u osób, które ćwiczą, w porównaniu z osobami, które tego nie robią.

Zdrowe nawyki w prezencie

Nasz umysł jest leniwy. Nie lubi zmian i wysiłku, bo to dla niego wydatek energetyczny. Ludzki mózg działa według wzorców, które pomagają mu szybciej podejmować decyzje i przetwarzać informacje, ale jednocześnie mogą prowadzić do schematycznego myślenia i błędów poznawczych. Nawyki, czyli powtarzalność działań, sprawiają,



że mózg nie musi analizować każdego kroku czy działania od nowa, więc chętniej się im poddaje, a my wtedy nie czujemy oporu przed pójściem na spacer, pobieganiem czy zagraniem w piłkę. Dlatego tak ważne jest wyrobienie w dzieciach zdrowych nawyków dotyczących dbania o ciało i wysiłku fizycznego. **Zdrowe nawyki to prezent na całe życie.**

~~~~~

Umysł unika trudnych zadań, bo wymagają one większego wysiłku i wyjścia poza schemat, dlatego w kreacji wymówek jesteśmy niezawodni. Dlatego właśnie trzeba sprawić, żeby specyfika operacyjna naszego umysłu wspierała nasze prozdrowotne zachowania. Jak to zrobić?

~~~~~

W 2009 r. w „European Journal of Social Psychology” opublikowano badanie dotyczące kształtowania nawyków. Okazało się, że aby nowe zachowanie weszło nam w nawyk, musimy wykonywać je przez minimum dwa miesiące. Naukowcy podkreśli też, że warto podejmować wyzwania polegające na zmianie przyzwyczajeń, bo z każdym dniem przychodzi nam to łatwiej. Przykładowo, jeżeli będziemy spacerować przez 15 dni, to 15. dnia wyjście na spacer będzie dla nas o wiele łatwiejsze niż pierwszego dnia – będziemy potrzebować o wiele mniejszej motywacji, nawet jeżeli czynność wciąż jeszcze nie będzie w pełni automatyczna. Dlatego zwalnianie dzieci z lekcji wychowania fizycznego, odpuszczanie im, gdy wymyślają wymówki, w dłuższej perspektywie czasowej jest dla nich bardzo niekorzystne, żeby nie powiedzieć – krzywdzące. Wspierajmy zdrowe nawyki dziecka, najlepiej poprzez dobry przykład, czyli sami zadbajmy o zdrowie.

Świeć przykładem

Dzieci nie uczą się jedynie poprzez nagrody i kary (jak zakładały dawne teorie behawioralne), ale poprzez obserwację, analizę i przyswajanie wzorców zachowań. Jednym z najważniejszych mechanizmów przyswajania wiedzy i norm społecznych jest modelowanie. To zjawisko opisał Albert Bandura w swojej teorii społecznego uczenia się. Według niej dzieci kopiują zachowania rodziców i innych dorosłych. Dlatego tak ważne jest nie to, co mówimy dzieciom (na przykład „warto uprawiać sport dla zdrowia”), ale to, czy nasze dzieci obserwują nas, gdy sami dbamy o zdrowie i wykonujemy wysiłek fizyczny. **Jeśli dzieci widzą, że aktywność fizyczna jest czymś naturalnym, przyjemnym i wartościowym, same zaczynają włączyć ją do swojego życia.** Dzieje się to naturalnie i bez wysiłku. Jeśli rodzice regularnie uprawiają sport (biegają, jeżdżą na rowerze, chodzą na siłownię), dziecko uznaje to za naturalną część codzienności. Wspólne aktywności sportowe w szkole i na podwórku również pomagają zbudować pozytywne sko-



jarzenia z ruchem. Ważna jest też obserwacja emocji i konsekwencji. Jeśli dziecko widzi, że sport daje radość, poprawia nastrój, dodaje energii i pomaga utrzymać dobrą kondycję, też będzie chciało być aktywne. Widząc, że rodzice lub rówieśnicy/rówieśniczki są zadowoleni po treningu, dziecko zaczyna łączyć sport z pozytywnymi emocjami. Nawet oglądanie wydarzeń sportowych (np. olimpiad) może inspirować dziecko do uprawiania danej dyscypliny, podobnie uczestnictwo w zawodach sportowych (także jako widz) pokazuje, że sport jest ważnym elementem życia. Bohaterowie sportowi/Bohaterki sportowe też mogą stać się wzorami do naśladowania. Ich wytrwałość i sukcesy mogą być bardzo dobrą motywacją dla dziecka.

Docień wysiłek

Jak wspierać modelowanie sportowych nawyków w rodzinie? Niech ruch stanie się naturalną częścią rodzinnego życia, a nie wymuszonym na dzieciach obowiązkiem. Można zacząć od wspólnych spacerów w weekendy, jazdy na rowerze czy pływania na kajakach w wakacje. Ważne jest pozytywne nastawienie – nie zmuszanie, ale pokazywanie, że sport to frajda, dobra zabawa i wspólne spędzanie czasu. Pozwólmy dziecku spróbować różnych dyscyplin, wtedy łatwiej będzie mu znaleźć sport dla siebie. Doceniajmy wysiłek, a nie tylko wyniki – liczy się radość z ruchu, nie tylko wygrana.

Jeśli dziecko będzie w czasie rodzinnym przyzwyczajone do aktywności sportowej, ćwiczenia na lekcjach WF będą dla niego przyjemnością i radością. Dlatego wychowanie fizyczne, czyli dbanie o zdrowie naszego dziecka, powinno mieć miejsce zarówno w szkole, jak i w domu. Nie da się tego rozdzielić, tak jak nie da się rozdzielić emocji, umysłu i ciała.

Pytania do refleksji

- Czy uważasz, że wysiłek fizyczny wpływa na sprawność intelektualną, poczucie zadowolenia z siebie i zdrowie?
- Czy wiesz, że wysiłek fizyczny sprawia, że dziecko lepiej przyswaja wiedzę i ma lepsze wyniki w nauce?
- Czy jako rodzic dbasz o swoje ciało i sprawność, czyli też o zdrowie?

Ćwiczenia

1. Chodzenie do tyłu – nowe ścieżki neuronowe w mózgu

Chodzenie do tyłu, choć nietypowe, ma ogromny wpływ na nasz organizm i mózg. Angażuje różne obszary mózgu, które nie są aktywowane przy chodzeniu do przodu, co stymuluje rozwój nowych połączeń neuronowych. Ćwiczenie to poprawia koordynację, równowagę i stabilność ciała, angażując mięśnie stabilizujące, które nie są wykorzystywane podczas tradycyjnego chodzenia. Ponadto chodzenie do tyłu poprawia koncentrację, ponieważ wymaga pełnej uwagi na przestrzeni i na unikaniu przeszkód. Zwiększa również plastyczność mózgu, rozwijając zdolności poznawcze, takie jak pamięć i orientacja przestrzenna. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia pomaga poprawić mechanikę chodzenia, zapobiega urazom, a także wzmacnia zdolność szybkiej reakcji na zmieniające się warunki. Chodzenie do tyłu jest więc prostym, ale skutecznym sposobem na poprawę zarówno zdolności motorycznych, jak i umysłowych.

2. 5 minut nauki koncentracji – zaobserwuj, jak pracuje umysł

Usiądź z dzieckiem w cichym miejscu, zamknijcie oczy i skupcie się na oddechu. Weźcie głęboki wdech przez nos, a następnie powoli wy-

dychajcie powietrze. Skoncentrujcie się tylko na tym procesie, zauważając, jak powietrze wpływa do ciała i wypływa z niego. Kiedy myśli zaczną błądzić, po prostu wróćcie do obserwacji oddechu. To trudne, ale normalne. Powtarzajcie tę czynność przez pięć minut, zwracając uwagę na każdą zmianę w koncentracji i myślach. Obserwujcie, jak pracuje umysł, który dziennie jest w stanie wyprodukować 60 tys. myśli. Czy umiecie go zatrzymać chociaż na chwilę?

Koncentracja pozwala na pełne skupienie uwagi na jednym zadaniu, co przynosi wiele korzyści. Przede wszystkim poprawia efektywność w nauce, pracy i codziennych obowiązkach. Zwiększa również dokładność i zmniejsza ryzyko błędów. Koncentracja pomaga w zarządzaniu stresem, ponieważ bardziej świadome podejście do zadania zmniejsza poczucie chaosu. Regularne ćwiczenie koncentracji rozwija zdolności poznawcze, takie jak pamięć, rozwiązywanie problemów i myślenie kreatywne. Zwiększa również samoświadomość, pomagając lepiej kontrolować myśli i emocje.

Warto zapamiętać

Wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i mentalne dziecka. Dzieci, które regularnie uprawiają sport, mają też lepsze wyniki w nauce, bo sport ma ogromny wpływ na rozwój mózgu i zdolności poznawcze. Regularna aktywność fizyczna poprawia zdrowie psychiczne, zmniejsza poziom stresu i lęku, co przekłada się na lepsze zdrowie dziecka i motywację do nauki.

W pigułce

- Jesteśmy stworzeni do ruchu, dlatego bez aktywności fizycznej nie ma zdrowia (fizycznego i mentalnego).
- Sport poprawia koncentrację i pamięć.
- Neuroprzekaźniki (dopamina, serotonina) produkowane podczas wysiłku fizycznego wspierają motywację i zdolności poznawcze.
- Sport redukuje stres, co poprawia zdolność do koncentracji i równowagę emocjonalną.
- Sport to lepszy sen, czyli lepsze zapamiętywanie i przetwarzanie informacji.
- Zdrowie, chęć do nauki, samoregulacja, świadomość emocji, sprawczość, siła charakteru – to buduje sport, dlatego nawyk aktywności sportowej to dla dziecka prezent na całe życie.



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:
3 495 750,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025 przekazanych przez
Ministerstwo Edukacji Narodowej



#ZOBACZ
EmOCJE

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

#autentyczność

RODZICE

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

