

Aktywność fizyczna w różnych grupach wiekowych

Podręcznik korepetytora

Aktywność fizyczna w różnych grupach wiekowych

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik zawiera dodatkowe informacje na temat znaczenia aktywności fizycznej w różnych grupach wiekowych oraz korzyści płynących z ćwiczeń fizycznych w odpowiedni sposób w różnych okresach życia.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika będziesz wiedział, jak wybrać najlepszy rodzaj ćwiczeń dla swojego wieku.

Nieważne w jakim jesteś wieku, jest to odpowiedni wiek, aby rozpocząć

Nigdy nie jest za wcześnie lub za późno, aby zacząć dbać o swoje zdrowie, a bycie aktywnym fizycznie jest jednym z najlepszych sposobów zapobiegania wielu chorobom i pozostawać w dobrym zdrowiu i kondycji.

Wraz z rozwojem technologicznym ludzie stali się bardziej leniwi. W dzisiejszych czasach mamy stały dostęp do każdej potrzebnej nam informacji i różnego rodzaju rozrywki - bez konieczności wychodzenia z domu. Dzieci i młodzież spędzają coraz więcej czasu siedząc, zamiast biegać, bawić się i łączyć siły w zorganizowane gry. Dorośli żyją szybciej i bardziej zajęci życiem niż jeszcze nie tak dawno temu, a próba pogodzenia pracy z domem nie zawsze znajduje czas, by zadbać o siebie. Jeśli chodzi o częstotliwość wykonywania jakiejś aktywności fizycznej, jedyną pozytywną tendencję można obecnie zaobserwować wśród osób starszych.

Musimy się dużo poruszać w każdym wieku. Dzieci muszą korzystać z ogromnej ilości energii, jaką mają naturalnie, będąc aktywne fizycznie. Ma to kluczowe znaczenie dla ich rozwoju. Młodzi ludzie, którzy zmagają się z wieloma problemami, takimi jak posiadanie przyjaciół, znalezienie partnera, dotarcie do dobrego uniwersytetu, znalezienie dobrze płatnej pracy i uzyskanie ich życia razem w ogóle, potrzebują ćwiczeń, aby przeżyć stres i zminimalizować ryzyko depresji. Dorośli muszą trenować, aby dłużej zachować siłę, zdrowie i dobrą kondycję, a gdy się zestarzeją, mają mniej problemów zdrowotnych. Starsi ludzie muszą ćwiczyć, aby mogli zachować prostą postawę i pozostać w dobrym zdrowiu.

Nawet jeśli trening przez całe życie przyniósłby najlepsze rezultaty, nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie regularnych ćwiczeń. Poprawi to twoją odporność i stan zdrowia, a także stan psychiczny.

Aktywność fizyczna dzieci

Dzieci są bardziej energiczne niż dorośli z natury, a częste aktywności fizyczne, takie jak bieganie, skoki, taniec itp. są kluczowe dla ich prawidłowego, fizycznego i psychicznego rozwoju.

Z jednej strony, dzieci, będąc bardzo energiczne i ciekawe, poruszają się i dużo się bawią bez potrzeby przypominania im o tym. Z drugiej strony, w dzisiejszych czasach dzieci mają tendencję do spędzania coraz więcej czasu siedząc lub leżąc i patrząc na ekrany swoich telefonów, tabletów lub notebooków.

Aby dobrze się rozwijać i zachować zdrowie, potrzebują co najmniej jednej godziny aktywności fizycznej na dzień, a to można łatwo zrobić tylko grając lub wykonując obowiązki. Najlepszą rzeczą, jaką rodzic może zrobić, aby poprawić odporność i ogólny stan zdrowia dziecka, wzmocnić kości i mięśnie dziecka, poprawić pamięć i ogólne funkcjonowanie mózgu, zapobiec otyłości i zwiększyć jego pewność siebie, jest upewnienie się, że dziecko będzie miało wystarczająco dużo aktywności fizycznej dziennie.

Konkurencyjna natura dzieci i chęć dołożenia wszelkich starań mogą być naprawdę pomocne, jednocześnie zachęcając je do większego ruchu. Aktywność sportowa dzieci powinna być interesująca i zabawna, aby zachęcić je do dalszej aktywności. Nawet jeśli potrzeba trochę wysiłku, by dalej wymyślać ciekawe zajęcia sportowe, wykonywanie różnego rodzaju ćwiczeń codziennie pomaga dzieciom dobrze się rozwijać i warto dołożyć wszelkich starań, by trzymać je z dala od ekranów.

Aktywność fizyczna młodzieży

Tak samo jak w przypadku dzieci, skrócenie czasu na ekranie i wydłużenie czasu aktywności fizycznej może czynić cuda dla zdrowia fizycznego i psychicznego nastolatka.

Aby dobrze się rozwijać, nastolatki potrzebują tyle samo aktywnego czasu dziennie, co dzieci - około jednej godziny, a pół godziny to konieczność.

Co więcej, aktywność fizyczna może pomóc nastolatkom z różnego rodzaju naciskami, z którymi muszą się zmierzyć w tym wieku - rosnący poziom hormonów, presja rówieśników, aby były sprawne i męskie, presja społeczna, aby były chłodne i miały wielu przyjaciół (sporty grupowe). Jest to również środek łagodzący stres i frustrację.

Ostatnie, ale nie najmniej ważne ćwiczenia pomagają zapobiegać i walczyć z depresją, jak to się dzieje:

- Podnosi poziom serotoniny - hormonu szczęścia,
- Realizuje endorfiny.
- Obniża poziom kortyzolu - hormonu stresu.
- Zwiększa poczucie własnej wartości.

Aktywność fizyczna dorosłych

Często naprawdę trudno jest znaleźć czas na ćwiczenia podczas pracy w pełnym wymiarze godzin, opieki nad dziećmi i domem oraz próby pogodzenia pracy z życiem domowym. Na szczęście dorośli nie muszą poświęcać tyle czasu na aktywność fizyczną, co dzieci i młodzież - około 2,5 do 3 godzin tygodniowo wystarczy, aby pomóc im żyć zdrowszym stylem życia.

Głównym zagrożeniem dla aktywnego trybu życia, jeśli chodzi o dorosłych, jest rezygnacja z długiego spaceru i dotarcie do różnych miejsc w ciągu dnia nie pieszo lub rowerem, prowadzenie samochodu lub korzystanie z transportu publicznego.

Zaledwie 30 minut szkolenia dziennie może pomóc dorosłym lepiej radzić sobie z codziennym stresem - w tym stresem w pracy, problemami w domu itp.

Aktywność fizyczna pomaga dorosłym dłużej pozostać w dobrym zdrowiu. W miarę jak dorastamy, a potem zaczynamy się starzeć, nasze ciało się zmienia. Jeśli nie będziemy pracować, aby pozostać w dobrej formie, nasze kości i mięśnie osłabną, nasze szanse na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej do późnego wieku zmaleją.

Nawet jeśli dla wielu ludzi dorosłość może być najbardziej pracowitym okresem w ich życiu, ćwiczenie trochę w tym wieku może przynieść więcej pożytku niż szkody.

Aktywność fizyczna osób starszych

Ćwiczenia pomagają osobom starszym pozostać w dobrym zdrowiu i dłużej utrzymywać prostą postawę. W tym wieku zapobieganie chorobom i utrzymanie samodzielności ruchowej tak długo, jak to możliwe, staje się głównym powodem do pozostania aktywnym fizycznie.

Obecnie starsi ludzie są bardziej aktywni fizycznie niż jeszcze nie tak dawno temu. Jakiś król sportu - jak na przykład nording walking - stał się naprawdę popularny wśród osób starszych. Spędzanie większej ilości czasu na zewnątrz, ćwiczenia i oddychanie świeżym powietrzem pomaga osobom starszym zachować zdrowie, prostą postawę, energię i dobry nastrój.

Co więcej, ćwiczenie, nawet tylko pół godziny dziennie, w tym wieku skutkuje:

- obniżenie wskaźników śmiertelności z wszystkich przyczyn, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, cukrzycy typu 2 lub raka jelita grubego i raka piersi,
- posiadająca sprawność mięśniową i zdrowszą masę ciała
- obniżenie ryzyka upadku i poprawa funkcji poznawczych;
- zmniejszenie ryzyka wszelkiego rodzaju ograniczeń funkcjonalnych

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia informacje na temat aktywności fizycznej w różnych grupach wiekowych. Pomaga nam zrozumieć, w jaki sposób korzystanie z prawa do naszego wieku może przynieść nam korzyści w różnych okresach życia.

Przeglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci prowadzić dyskusję na ten temat. W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć z nią rozmowę.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową, prosząc wszystkich członków grupy o zastanowienie się nad tym, w jaki sposób ich aktywność fizyczna zmieniła się wraz z wiekiem.

Poproś ich o odpowiedź na następujące pytania:

- Jaka była twoja ulubiona aktywność na zewnątrz, gdy byłeś dzieckiem?
- Jaki sport lubiłeś uprawiać jako nastolatek?
- Jak teraz ćwiczysz?
- Planujesz być aktywny, gdy się zestarzejesz? W jaki sposób?

Kiedy skończą, poproś, aby podzielili się na cztery grupy i zapisz do 10 przykładów aktywności fizycznej (z krótkim opisem), odpowiednio dla wybranej przez siebie grupy wiekowej. Pamiętaj, że każda grupa musi wybrać inną grupę wiekową (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy). Jeśli chcesz urozmaicić to ćwiczenie, możesz poprosić każdą z grup o

napisanie jednego ćwiczenia i przekazanie kartki do następnej grupy. Zrób 10 rund, przeczytaj na głos każdą listę i poproś grupę, aby wybrała najciekawsze zajęcia z każdej listy.