

ZACHOWANIA PROZDROWOTNE -Aktywność fizyczna.

Rozwój przemysłu, postępu technicznego i komunikacji spowodował zmniejszenie aktywności fizycznej ludzi. Wprowadzenie nowych technologii, mechanizacji, komputeryzacji, przy jednoczesnym wzroście spożycia pokarmów spowodowało naruszenie równowagi bilansu energetycznego ustroju, co prowadzi do otyłości. Polacy są najmniej aktywnym fizycznie społeczeństwem w Europie. Niecałe 10% dorosłych kobiet i mężczyzn wykazuje zadawalającą aktywność fizyczną, pozostali tj. ponad 90% prowadzi „siedzący” tryb życia, rzadko lub wcale podejmując ćwiczenia fizyczne. A przecież zwiększona aktywność fizyczna sprzyja większej aktywności intelektualnej, witalności, zwiększa równowagę i harmonię psychiczną, zapobiega depresji. „Usilnie poszukiwane są środki zaradcze. Coraz częściej wskazuje się na sport i turystykę jako te spośród innych form aktywności człowieka, które odgrywać będą coraz większą rolę w zagospodarowaniu stale rosnącej sumy czasu wolnego i będą skutecznie przeciwdziałać fizycznej degradacji człowieka”¹.

Odpowiednia aktywność fizyczna zapobiega otyłości i chorobom krążenia. Ruch jest naturalną potrzebą człowieka. Systematyczna aktywność fizyczna wspomaga rozwój osobowości i cech społecznych: uczy pokonywania trudności i porażek, kształtuje określone umiejętności i nawyki, uczy zdobywania sukcesów, hartu i odwagi, rozwija wrażliwość na sprawy społeczne, moralne, estetyczne, uczy szacunku dla starszych, krytycznego patrzenia na siebie, dyscypliny, szacunku do pracy i nauki, kształci silną wolę, refleks, inteligencję, pojętność i prawidłowość rozumowania, prawidłową ocenę sytuacji, zdolność przewidywania i podejmowania decyzji, przyczynia się do wytworzenia zwartych kolektywów, kształtuje pozytywne przyzwyczajenia i aktywny stosunek do społecznie ważnych potrzeb, wpływa na trwałość cech moralnych. Wpływa na zmiany w przygotowaniu do pracy, zwiększa się zdolność do pracy i jej efektywność, poszanowanie mienia społecznego i dbałość o miejsce pracy, zwiększa się odporność na zmęczenie fizyczne i psychiczne. „Człowiek współczesny powinien, aby skutecznie oprzeć się niszczącej sile ujemnych zjawisk towarzyszących rozwojowi cywilizacji – być aktywny ruchowo: pływać, żeglować, jeździć na rowerze, uprawiać narciarstwo, a nade wszystko, jeżeli nie uprawia systematycznie innych sportów, co najmniej dwa razy w tygodniu biegać i gimnastykować się. Musi to być ruch systematyczny i dość intensywny”².

¹ Cendrowski Z. : „Życie sto lat”, Zarząd Główny Szkolnego Związku Sportowego, Warszawa 1988r., str. 63

² Ibidem, str. 63

Ruch – pisze profesor N. Wolański – jest sposobem zachowania się, trybem życia, kultem zdrowia. Jedynie stała aktywność ruchowa przez całe życie jest jedyną skuteczną formą opóźnienia inwolucji funkcji organizmu i niedopuszczenia do starczego niedołęstwa. Niedobór ruchu związany z długim przebywaniem w pracy, kilkugodzinnym spędzaniu czasu przed telewizorem i komputerem prowadzić może do obniżenia wydolności układu oddechowego, krwionośnego i mięśniowego, zmniejszenia zakresu regulacji układu vegetatywnego (zdolności przystosowawczej, odporności i zdrowia), otłuszczenia, które zagraża dobremu samopoczuciu i zdrowotności, obniżając "energię życiową".

Opracowała: Karina Korasz

Nauczyciel wych. fizycznego

w Publicznym Gimnazjum w Pajęcznie

Zachowania prozdrowotne

