

Aktywność fizyczna w Przedszkolu  
i Szkole Promującej Zdrowie -  
Dlaczego ruch to klucz do zdrowia  
i uczenia się na każdym etapie życia

**ŚCIEŻKA  
ZDROWIA**

Dr Magdalena Majer  
Akademia Kultury Fizycznej  
w Krakowie



# Fakty o aktywności i/lub bierności

- ↓ Każde dodatkowe 30 minut siedzenia dziennie zmniejsza szanse na długowieczność,
- ↓ Każda godzina spędzona przed ekranem obniżała wyniki egzaminów końcowych u brytyjskich uczniów (1h  $\approx$  9 pkt., 2h  $\approx$  18 pkt.),
- ↓ Dużo siedzenia od wczesnego wieku wiąże się z większą masą lewej komory serca w młodej dorosłości, a to z ryzykiem chorób serca,
- ↑ Już 22 minuty umiarkowanej do intensywnej aktywności dziennie mogą zniwelować ryzyka wynikające z długiego siedzenia,
- ↑ Osoby aktywne mają o 26-31% niższe ryzyko zgonu z wszystkich przyczyn oraz o 28-38% z powodu chorób układu krążenia.

# Wpływ AF na zdrowie

## Zdrowie fizyczne:

- ✓ Wzmacnia układ krążenia
- ✓ Obniża ciśnienie
- ✓ Poprawia metabolizm
- ✓ Wzmacnia odporność
- ✓ Zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych (otyłość, cukrzyca typu 2 i innych)
- ✓ Zapobiega osteoporozie (zwiększa gęstość kości)
- ✓ Skraca czas infekcji
- ✓ Poprawia jakość snu ...

## Zdrowie psychiczne:

- ✓ Poprawia nastrój
- ✓ Obniża poziom lęku i objawy depresji
- ✓ Pomaga radzić sobie ze stresem
- ✓ Wzmacnia pewność siebie
- ✓ Redukuje zachowania agresywne ...

## Zdrowie społeczne:

- ✓ Kształtuje zachowania prospołeczne
- ✓ Uczy współdziałania w grupie
- ✓ Daje poczucie przynależności
- ✓ Wspiera więzi społeczne ...



# Aktywność fizyczna ≠ Sport

Kultura fizyczna

Wychowani  
e fizyczne

Rekreacja  
fizyczna

Rehabilitacja  
ruchowa

Sport

Aktywność fizyczna

ŚCIEŻKA  
ZDROWIA

# Aktywność fizyczna ≠ Sport

## Rekomendacje dot. aktywności fizycznej



### Dzieci

Minimum 60 min.  
dziennie

+ 3 x ćw.  
wzmacniające  
mięśnie i kości



### Dorośli

Od 150 - 300  
min. w tygodniu  
aktywność o  
umiarkowanej  
intensywności

+ 2 x ćw. siłowe



# Tymczasem ...

- 33% dzieci w wieku wczesnoszkolnym ma nadwagę/otyłość,
- Tylko ok. 20% polskich nastolatków osiąga normy dot. zalecanej aktywności fizycznej,
- Ok. 48% Polaków w wieku 15-69 lat jest aktywna regularnie, ale: bez chodzenia rekreacyjnego, tylko 28%,
- 80% uczniów SP nie potrafi skakać na skakance,
- Średni wynik utrzymania się na drążku w czynnym zwisie 10-latka wynosi 8 sek.

# Aktywność fizyczna a funkcje poznawcze

!!! Regularna aktywność fizyczna sprzyja koncentracji, pamięci i uczeniu się !!!



Dotlenienie mózgu,  
aktywność pól czołowych,  
rozładowanie napięcia

**Wzrost BDNF**  
Czynnik neurotroficzny  
Neurogeneza



Badania wskazują na istotny wzrost  
poziomu BDNF po krótkotrwałym wysiłku

Regularny trening aerobowy u starszych dorosłych  
zwiększył objętość przedniej części hipokampa o  
ok. 2%

(odwrócenie 1-2-letniej utraty objętości związanej z wiekiem)

Aktywni fizycznie osiągają lepsze wyniki w testach  
pamięci roboczej od osób biernych

# Jak osiągnąć zalecane normy?

- znaleźć zorganizowane zajęcia
- organizować własne, regularne zajęcia/treningi
- znaleźć sposoby na zwiększenie aktywności w życiu codziennym, np.:
  - Wstawać w trakcie oglądania tv,
  - Wysiadać z tramwaju przystanek wcześniej
  - Wysiąść z windy dwa piętra niżej,
  - Zacząć ćwiczyć małymi krokami.



# A jak aktywizować społeczność szkolną?

- Umożliwić aktywne przerwy,
- Stworzyć przestrzeń na aktywność fizyczną,
- Wpłatać aktywne przerywniki (gimnastyka śródlekcyjna, „brain-breaks”),
- Zwiększyć liczbę zajęć ruchowych (np. zajęcia dodatkowe),
- Zorganizować zajęcia dla pracowników szkoły/przedszkola,
- Organizować dni aktywności dla całej społeczności,
- Ogłaszać wyzwania sprawnościowe i/lub aktywizacyjne dla całej społeczności,
- Współpracować ze środowiskiem (CAS, KGW itp.).

The background is a soft, pastel-colored illustration of a landscape. A light pink path winds through green hills. On the left, a wooden signpost with a rectangular sign reads 'ŚCIEŻKA ZDROWIA'. The sign is light pink with dark pink text. There are stylized trees with green foliage and brown trunks on either side of the path. The sky is light blue with a few white clouds. The overall style is gentle and inviting.

Życzę udanego działania i wspierającego  
środowiska!

[magdalena.majer@awf.krakow.pl](mailto:magdalena.majer@awf.krakow.pl)