

## Tylko około 17% dzieci w Polsce jest aktywnych fizycznie. Jak w mądry sposób zachęcać najmłodszych do uprawiania sportów?

W międzynarodowym badaniu Global Matrix 4.0 dotyczącym aktywności dzieci i młodzieży Polska nie ma się czym pochwalić. W kategorii ogólnej aktywności fizycznej osiągnęliśmy ocenę 1, co oznacza, że mniej niż 20% dzieci w naszym kraju spełnia zalecenia dotyczące codziennej, godzinnej aktywności fizycznej przez cały tydzień.<sup>1</sup> To niepokojąca statystyka, zwłaszcza, że problem nadwagi i otyłości dotyczy już niemal co trzeciego 8-latka<sup>2</sup>, a sytuacja zdaje się pogarszać, zamiast poprawiać. Dlatego należy zachęcać dzieci do uprawiania sportu – to priorytetowe zadanie dla nas wszystkich. Promując aktywność fizyczną wśród najmłodszych dbamy nie tylko o ich zdrowie fizyczne, ale także o prawidłowy rozwój psychiczny. Jak jednak zachęcać najmłodszych do uprawiania sportu w mądry sposób?

O pozytywnych skutkach regularnego uprawiania sportu dla odpowiedniego rozwoju dzieci powiedziano już chyba wszystko: wzmacnia ciało, poprawia metabolizm, pomaga w nauce, zapobiega wadom postawy, uczy ponadczasowych wartości, wzmacnia samoocenę. Dlatego tak niepokojące są wyniki badania Global Matrix 4.0, przeprowadzonego w Polsce, w których wyraźnie widać trend obniżania się aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w ostatnich latach<sup>3</sup>. Aby go odwrócić, musimy zachęcać do uprawiania sportu od najmłodszych lat – kluczem jest tu słowo zachęcać, nie zmuszać.

### Przykład idzie z góry - rodzicu, rusz się z kanapy!

Siedzący tryb życia dominuje wśród Polaków niezależnie od wieku. Siedzimy w pracy, w szkole, przy komputerze w domu, w samochodzie. Po powrocie z pracy rodzice często włączają telewizor i siadają na kanapie, by odpocząć – a dzieci patrzą i naśladują. Wspólny ruch dobrze zrobi wszystkim członkom rodziny. Rodzicom pozwoli w aktywny sposób wypocząć, a dzieciom pomoże zaprzyjaźnić się ze sportem. Takie spędzanie wolnego czasu dodatkowo wzmocni więzy rodzinne i zbliży Was do siebie. Świetną atrakcją dla wszystkich może być próbowanie nowych sportów w każdy weekend.

### Pozwól dziecku wybrać

Jeśli Twoje dziecko nie przepada za ruchem, zachęć je do spróbowania różnych sportów – może to być jazda na rowerze, na rolkach, pływanie, gra w siatkówkę czy nawet długie, codzienne spacerowanie. Każdy ruch jest dobry. Pozwól dziecku przekonać się na własnej skórze, co sprawia mu największą radość, a samo będzie chciało regularnie trenować. Szkoły oferują coraz więcej sportowych zajęć dodatkowych, które warto wziąć pod uwagę. Zmuszanie malucha do uprawiania sportu, którego nie lubi, sprawi, że jeszcze bardziej zniechęci się do aktywności fizycznej i nie będzie chciało w ogóle jej podejmować.

### Zabawa to też sport

Czasami zapominamy, że sport może być świetną zabawą, a zabawa może pełnić rolę codziennej aktywności fizycznej. Jeszcze kilka dekad temu nie dziwił nikogo widok dzieci bawiących się na trzepaku

<sup>1</sup> <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf>

<sup>2</sup> <https://www.gov.pl/web/psse-szczecinek/otylosc-wsrod-dzieci>

<sup>3</sup> W porównaniu z wcześniejszymi edycjami badania w latach 2016 i 2018.

czy biegających po podwórku aż do zapadnięcia zmroku. Teraz taki obrazek to rzadkość – po powrocie do domu dzieci wolą usiąść przed komputerem lub z telefonem na kanapie. Warto przekonać je, że bez ekranu też można się świetnie bawić. Umów się z rodzicami kolegów i koleżanek swojego dziecka i spotykajcie się, zachęcając maluchy do wspólnej zabawy, np. gry w dwa ognie czy flagi.

## Nie tylko od święta

Lepsza dla naszego zdrowia jest regularna aktywność fizyczna o niższej intensywności, niż jeden czy dwa treningi w tygodniu o wysokiej intensywności. Dlatego tak ważne jest, aby sport stał się codziennością naszych dzieci. Niech nie będzie obecny w domu tylko w weekendy i przy dobrej pogodzie. Pół godziny sportu po szkole każdego dnia to dobry początek, aby aktywność fizyczna weszła im w krew. Starsze dzieci i młodzież warto namówić do tego, by zamiast autobusu wybrały rower. Codzienny dojazd do szkoły na rowerze to świetna forma aktywności i doskonały sposób na rozpoczęcie dnia.

## Sport to zdrowie?

Zdrowie dziecka opiera się na zbilansowanej diecie, aktywności fizycznej, relacjach międzyludzkich oraz właściwej opiece zdrowotnej. Kontuzje, skręcenia czy złamania to częsta rzeczywistość małych sportowców, których organizmy dopiero się rozwijają. Kluczowe jest, aby maluchy się nie zniechęcały i kontynuowały swoją sportową przygodę. Ważne jest jednak, aby odpowiednio zaradzić wszelkim napotkanym trudnościom i kontuzjom, aby uniknąć ich powrotu w przyszłości.

*„Ubezpieczenia sportowe dla dzieci chronią je w przypadku nieszczęśliwych wypadków podczas treningów czy zawodów. Dzięki temu mają one dostęp do najlepszej opieki medycznej, a rodzice spokój ducha – mówi Maciej Białka, Product Manager Balcia Insurance – Takie ubezpieczenie powinno kompleksowo chronić dziecko, zarówno w szkole, jak i poza nią. W Balcia Insurance wspieramy młode sportowe talenty, dostrzegamy ich ciężką pracę i wysiłek wkładany w treningi, dlatego stworzyliśmy dedykowane im ubezpieczenie Junior. Zawiera ono to, co potrzebne młodym sportowcom, by nie stracili motywacji i nie poddali się. Dzięki odpowiedniemu ubezpieczeniu i dostępowi do prywatnej opieki medycznej mali sportowcy szybko wrócą do zdrowia, gotowi do celebrowania swoich sukcesów.”*

Rodzice powinni zadbać o bezpieczeństwo swoich dzieci nie tylko wtedy, gdy uprawiają wyczynowo sport. Warto pamiętać, że złamania kończyn czy skręcenia to powszechne kontuzje, których dzieci i młodzież mogą nabawić się zarówno w szkole, jak i poza nią.

**Balcia Insurance SE** to renomowany łotewski insurtech z wieloletnim doświadczeniem, który sukcesywnie zdobywa pozycję lidera na rynkach krajów bałtyckich. W 2016 roku marka przeszła rebranding i odeszła od nazwy BTA, pod którą była znana w Polsce i innych kluczowych krajach Unii Europejskiej. W 2020 roku firma wprowadziła nową strategię biznesową, pozycjonując się jako ubezpieczyciel skoncentrowany na nowoczesnych rozwiązaniach. Balcia prowadzi działania w Niemczech, Polsce, Francji i Wielkiej Brytanii, dostosowując się do współczesnych trendów. Marka inwestuje w rozwój kadrowy stale dążąc do wzmocnienia różnych działów i utrzymania dynamiki wzrostu organizacyjnego. Więcej informacji na [www.balcia.pl](http://www.balcia.pl)