

## Wakacyjna aktywność fizyczna dzieci to zadanie dla rodziców

**Jak efektywnie zaaranżować dzieciom czas wolny, by wesprzeć ich rozwój, samopoczucie i zdrowie w okresie wakacji? Zdaniem ekspertów, warto postawić na aktywność fizyczną, której po okresie nauki zdalnej oraz izolacji społecznej szczególnie brakuje najmłodszym.**

Zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia dzieci od 5. do 18. roku życia powinny podejmować co najmniej 60 minut umiarkowanego lub intensywnego wysiłku fizycznego każdego dnia. Dlaczego? Ruch wspiera prawidłowy rozwój i zdrowie dzieci, przede wszystkim zapobiega wadom postawy i ich pogłębianiu, wzmacnia kości, poprawia odporność na infekcje i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Aktywność fizyczna pełni także ważną rolę w kontekście zdrowia psychicznego najmłodszych - pomaga rozładować napięcie i stres, poprawia skupienie, ułatwia nawiązywanie kontaktu z rówieśnikami.

*- Jeszcze przed wybuchem pandemii WHO alarmowało, że ponad 80 proc. dzieci jest niewystarczająco aktywnych fizycznie. Lockdown, czas izolacji, w którym dzieci nie mogły samodzielnie opuszczać domu, a także wielomiesięczna nauka zdalna z dużym prawdopodobieństwem pogorszyły te statystyki. Jednocześnie pandemia zaostrzyła problem siedzącego trybu życia i negatywnie wpłynęła na zdrowie psychiczne najmłodszych. Wszystkie te czynniki sprawiają, że aktywność fizyczna staje się dziś szczególnie ważna zarówno w łagodzeniu skutków pandemii, jak i w kontekście wsparcia zdrowia dzieci na przyszłość – wyjaśnia Mateusz Banaszekiewicz, psycholog zdrowia z Uniwersytetu SWPS.*

### Więcej czasu w domu to dłuższa aktywność w internecie

Z badania ankietowego przeprowadzonego przez Instytut Matki i Dziecka wynika, że w okresie pandemii blisko 40 proc. dzieci w wieku od 11 do 18 lat zwiększyło swoją aktywność w mediach społecznościowych. Aż 60 proc. dzieci przyznało, że jednym z problemów, jakich doświadczyło w czasie pandemii była nuda, większość (80 proc.) nie układa planu swojego dnia.

*- Dziś rodzice odgrywają szczególną rolę w budowaniu zdrowych nawyków wśród dzieci. Internet dla młodego pokolenia jest łatwo dostępną formą rozrywki, która nie wymaga wysiłku i dostarcza wielu bodźców. Dlatego staje się tak częstym wyborem dzieci i młodzieży. Istnieje jednak rozwiązanie, które jest dobre dla dorosłych i najmłodszych – wystarczy, że sami będziemy dla dzieci przykładem aktywnego stylu życia lub stworzymy im okazje do poznania różnych dyscyplin sportowych, zyskamy większe szanse na to, że odnajdą w tym radość. Świetnym rozwiązaniem będzie także wspólne uprawianie sportu, bo w ten sposób, oprócz zdrowych nawyków, budujemy też relację z dzieckiem i poświęcamy nasz czas, a ten w oczach dzieci jest szczególnie cenny. Pokażmy najmłodszym, że internet nie musi być wyłącznie źródłem biernej rozrywki – możemy np. skorzystać z treningu online dedykowanego rodzicom i dzieciom – zachęca psycholog.*

W czasie pandemii powstało wiele rozwiązań online, które wspierają aktywność fizyczną. Jednym z nich jest np. polska platforma treningowa Yes2Move.com, gdzie wśród setek treningów, dostępne są również te wspierające aktywność z dziećmi.

## Wakacje pełne możliwości

W czasie wakacji oferta sportowa znacznie się poszerza, a pogoda i większa ilość czasu wolnego sprzyjają podejmowaniu różnorodnej aktywności. W miesiącach letnich oprócz ćwiczeń w salach treningowych, dzieci mogą skorzystać m.in. z odkrytych basenów, kortów tenisowych czy parków linowych. Jakie dyscypliny cieszą się największą popularnością? Wśród dzieci, korzystających z kart sportowych MultiSport Kids, najchętniej wybieranymi aktywnościami są basen, taniec i sztuki walki. Dane MultiSport pokazują również, że dzieci mające dostęp do różnych form aktywności średnio uprawiają co najmniej dwie dyscypliny sportowe. Z kolei z badań przeprowadzonych na osobach dorosłych wynika, że aż 78 proc. użytkowników Programu MultiSport, dzięki karcie ćwiczy częściej. Dorośli w okresie letnim również mają do wyboru wiele dodatkowych aktywności w ramach karty MultiSport – m.in. kajaki, deskę SUP, tenis ziemny na otwartych kortach, czy właśnie parki linowe oraz baseny letnie. Szeroka gama sportów i obiektów dostępnych za pośrednictwem karty MultiSport dla dorosłych w dużej mierze pokrywa się z ofertą kart dedykowanych dzieciom, co sprzyja rodzinnej aktywności.

- Ostatnie kilkanaście miesięcy funkcjonowania w zmienionych warunkach pracy i życia negatywnie wpłynęło na nasze zdrowie oraz nadszarpnęło relacje. Jednym z dobrych rozwiązań, które pomoże wzmocnić odporność, poprawić samopoczucie oraz relacje rodzinne czy towarzyskie jest aktywność fizyczna. Nie dziwi zatem potrzeba wspierania aktywnego stylu życia przez pracodawców, której oczekują zwłaszcza w pandemii pracownicy. Dla wielu pracujących rodziców możliwość aktywnego spędzania czasu wolnego z dziećmi jest niezwykle ważnym czynnikiem przy wyborze karty MultiSport oraz jej wersji dodatkowych, stworzonych z myślą o najmłodszych – wyjaśnia Emilia Rogalewicz, członek Zarządu Benefit Systems.

W okresie wakacji pojawiają się także kolonie i półkolonie, które są ciekawym pomysłem na zaaranżowanie czasu wolnego dzieci poza urlopem. Sportowe półkolonie dla dzieci w wieku od 5 do 12 lat organizowane są np. w warszawskiej Atmosferze MultiSport. Program półkolonii łączy sport i naukę w ramach fabularyzowanej, kosmicznej przygody, z wykorzystaniem interaktywnych technologii, by zachęcić dzieci do aktywnego uczestnictwa w proponowanych ćwiczeniach.

Aktywnie spędzone wakacje to dobre przygotowanie do roku szkolnego. Aktywność fizyczna pobudza pracę mózgu i poprawia zdolności poznawcze takie, jak pamięć czy koncentracja. Zdaniem naukowców z Universidad de Castilla-La Mancha regularne uprawianie sportu ma także pozytywny wpływ na rezultaty w nauce. Na podstawie badania z 2017 roku, obejmującego 10 tysięcy dzieci, badacze zaobserwowali, że aktywni fizycznie uczniowie, byli nie tylko bardziej skupieni podczas lekcji, ale mieli również lepsze oceny z matematyki czy umiejętności czytania.

Kontakt dla mediów: Agnieszka Bemowska, kom. 517172559 | [a.bemowska@benefitsystems.pl](mailto:a.bemowska@benefitsystems.pl)

**MultiSport:** Program MultiSport umożliwia pracownikom firm (i ich rodzinom) podejmowanie aktywności fizycznej w obiektach sportowych oraz w warunkach domowych. Dzięki szerokiej ofercie Użytkownicy mogą zadbać o siebie kompleksowo, korzystając z infrastruktury sportowej oraz dodatkowych atrakcji takich, jak treningi on-line czy sportowe wyzwania, które dostępne są na [www.kartamultisport.pl](http://www.kartamultisport.pl).