ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3 4 5

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ:

ЯК РУХ ДОПОМАГАЄ КРАЩЕ НАВЧАТИСЯ



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ЯК РУХ ДОПОМАГАЄ ШКОЛЯРАМ НАВЧАТИСЯ

ВООЗ відзначає позитивний зв'язок між фізичною активністю та ключовими когнітивними процесами, психічним здоров'ям і якістю сну:

- **концентрація уваги:** короткі рухові паузи допомагають зменшити відчуття втоми та підтримувати увагу
- **пам'ять та здатність обробляти інформацію:** регулярна фізична активність сприяє покращенню пам'яті та важливих для навчання функцій мозку
- **навички, потрібні для навчання:** діти, які активно рухаються щодня, здатні ефективніше планувати дії, переключатися між завданнями, контролювати імпульси і використовувати робочу пам'ять
- **емоційна рівновага:** помірні навантаження сприяють природному зниженню рівня кортизолу (гормону, що посилює стрес) та вивільненню ендорфінів (гормонів, які покращують настрій) і нейромедіаторів, що підтримують стабільний настрій і знижують тривожність
- **сон:** фізична активність є важливою частиною здорового способу життя та може сприяти здоровому сну, а якісний сон важливий для пам'яті.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3 4 5

СКІЛЬКИ ЧАСУ ПОТРІБНО ПРИДІЛЯТИ РУХУ ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ ВІКОМ 5–17 РОКІВ

ВООЗ рекомендує в середньому **щонайменше 60 хвилин фізичної активності на день,** яку можна розподілити впродовж дня.

Переважно це має бути аеробна активність помірної або високої інтенсивності. Наприклад:

- швидка ходьба на свіжому повітрі в парку
- легкий біг підтюпцем (джогінг)
- їзда на велосипеді у звичайному темпі
- активні ігри з м'ячем
- танці
- стрибки (на місці; зі скакалкою
- «джампінг-джеки» з одночасним розведенням рук і ніг)

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3 4 5

СКІЛЬКИ ЧАСУ ПОТРІБНО ПРИДІЛЯТИ РУХУ ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ ВІКОМ 5–17 РОКІВ

Щонайменше тричі на тиждень рекомендовані інтенсивні вправи, а також вправи для зміцнення м'язів і кісток. Наприклад:

- присідання
- випади
- віджимання і підтягування, або їх полегшені варіанти
- стрибки (вгору з напівприсіду в довжину з місця; на одній нозі; бокові стрибки через лінію)

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

1 2 3 4 5

ЯК ВПИСАТИ РУХ У ЩОДЕННИЙ РОЗКЛАД

Фізична активність не обов'язково має бути пов'язана з якимось видом спорту, виснажливими тренуваннями або змаганнями. Будь-який рух, що змушує м'язи напружуватися й витрачати енергію, підтримує здоров'я:

- швидка ходьба дорогою до школи чи магазину
- катання на роликах, велосипеді або самокаті(електросамокат не рахується)
- активні рухливі ігри на свіжому повітрі
- танці під улюблену музику
- допомога по дому: прибирання, догляд за домашніми улюбленцями, робота на подвір'ї

Батьки й учителі можуть допомогти дитині залишатися активною протягом дня