

RODZINA NA START!

LIPIEC 2019



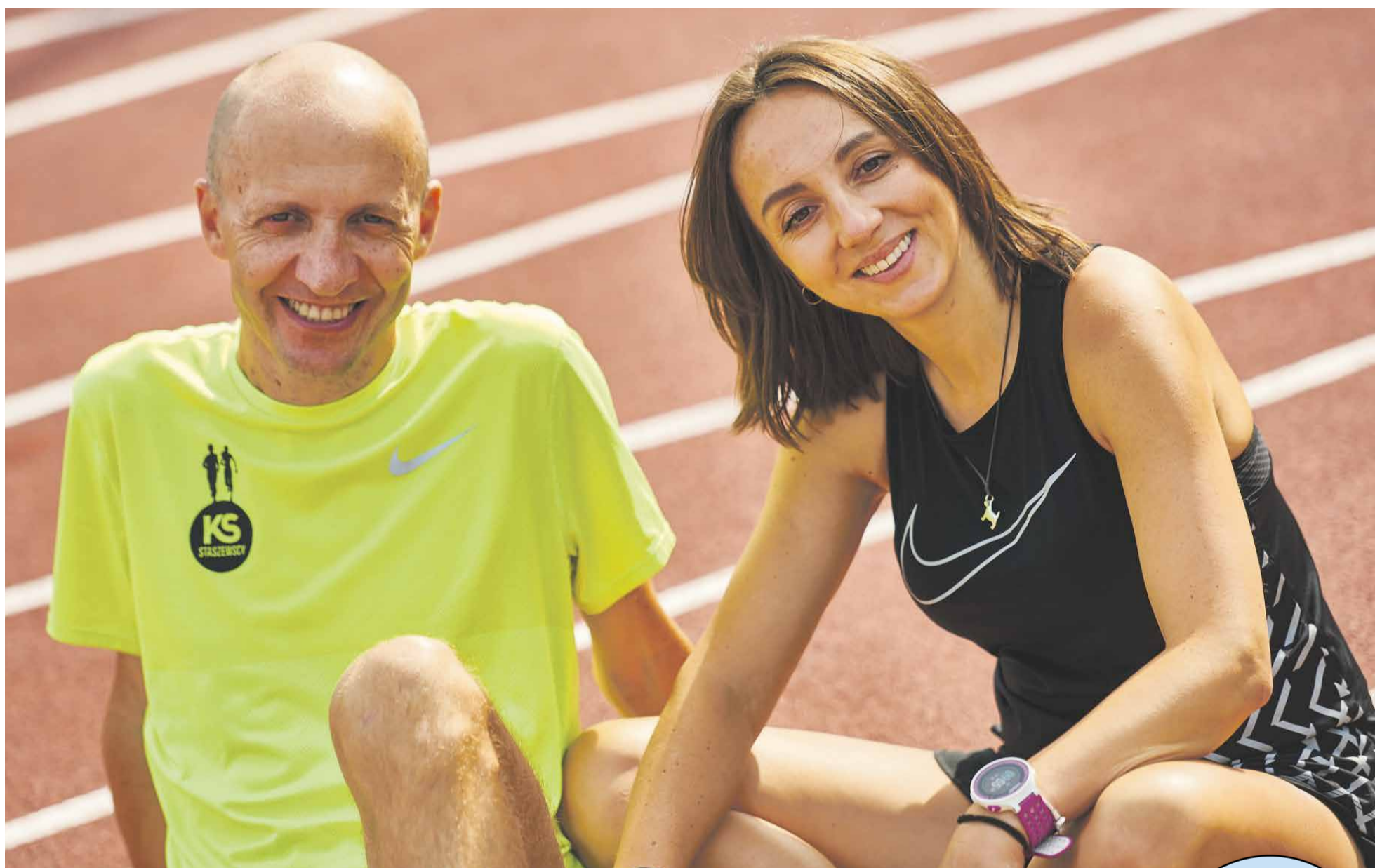
Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo
współfinansowane jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki

Zapraszamy
na naszą stronę
internetową:



www.rodzinaanastart.pl



Archiwum prywatne

Ciąłe życie wokół sportu

Str.
2-3

Nauczycielka WF-u: uczniowie
podczas lekcji nie powinni się nudzić
6-7

Na aktywność nigdy nie jest
za późno. Seniorze, rusz się z fotela!
10-11

Dieta oraz ruch – idealny duet
dla zdrowia i samopoczucia
14-15

Sposób na szczęście w rodzinie? Rodzice nie boją się biegu w błocie, syn – kilku siniaków

Bycie w biegu jest ich przepisem na życie. Wspólna aktywność fizyczna – sposobem na rodzinę. Życie Kingi i Wojtka Staszewskich kręci się wokół sportu. Również zawodowo. Jako KS Staszewscy prowadzą treningi biegowe i bloga, na którym dokumentują swoje aktywne rodzinne życie.

Nigdy nie zaczął biegać, bo nigdy nie przestał” – tak przedstawia się Wojtek na łamach bloga ksstaszewscy.pl. Chwali się tam też swoim dorobkiem dziennikarskim. W końcu ma czym: jako dziennikarz często pisuje o dobroczynnym wpływie biegania na zdrowie, a w ciągu swojej kariery zdążył przekonać do swojej ulubionej dyscypliny wielu czytelników. Kinga od dziecka żyje sportem. W dorosłym życiu postanowiła przekuć pasję w sukces zawodowy, chociaż z wykształcenia jest polonistką. Jak jednak przyznaje, wyuczona profesja nigdy jej nie kręciła. Dlatego zajęła się fitnessem, którego została instruktorką. A bieganie? Do niego przekonała się z czasem. Wszystko zmieniło się wtedy, gdy spotkała Wojtkę.

– Uwielbiałam wszystkie możliwe aktywności, ale nie znosiłam biegania. Wydawało mi się ono najnudniejszą dyscypliną świata. Pogłębiłam jednak swoją wiedzę i okazało się, że bieganie należy do najlepiej działających na zdrowie sportów. Po urodzeniu drugiego dziecka moja waga była trochę nieodpowiednia. A przecież to bieganie jest najskuteczniejszym sposobem na zabicie kilogramów – mówi Kinga. Dziś bardzo często dołącza do Wojtka na trasie, może też się pochwalić porządnym rekordem na 10 kilometrów – zeszała do czasu poniżej 45 minut. Ale jej pierwszą miłością nadal jest fitness. Gdyby miała wybór między pół-



Archiwum prywatne

maratonem a sesją crossfitu, wybrałaby to drugie. W biegu często nadrabia zaległości książkowe, słuchając audiobooków ze słuchawkami w uszach. Jak dodaje Wojtek, sport łączy rodzinę. Jest sposobem nie tylko na zdrowie, ale także na wspólne spędzenie czasu.

– A Kinga sama przekonała się do biegania. Czasami w związkach bywają takie gry: jedna strona próbuje coś narzucić, druga się opiera. U nas tak nie było. Kinga wcale nie musiała biegać,

sama się zdecydowała. Każda rodzina musi mieć coś, co ją kręci. U kogoś będzie to sztuka, do której pasję też można zaszczepić u dzieci. U nas zawsze był to sport – mówi Wojtek.

Widać to również na blogu. Staszewscy relacjonują tam swoje życie, nie wyłączając urlopów. Nawet na słonecznej Ibizie, słynącej z klubów z głośną muzyką, Wojtek znalazł czas na trening. Być może dlatego, że imprezy techno nie są jego ulubioną rozrywką. Na stronie moż-

na zobaczyć zdjęcia ze wspólnych, rodzinnych startów. Na przykład to, na którym małżonkowie pozują umorusani błotem. Nic dziwnego, w końcu właśnie skończyli ekstremalny bieg z wieloma przeszkodami. Na zdjęciach widać także ich pięcioletniego synka. Yoda – bo rodzice nazwali swoje dziecko na cześć jednej z postaci z „Gwiezdnych wojen” – dzielnie pokonuje mniejsze przeszkody, przeznaczone dla dzieciaków. Na blogu są ponadto zdjęcia z obozów bie-

gowych, zarówno w górach, jak i na obrzeżach Warszawy. W niektórych wpisach Wojtek przyznaje się do momentów słabości – organizm czasem się buntuje, czasem nie udaje mu się narzucić pożądanego tempa. Czasem jednak przekracza własne granice i wtedy padają rekordy. Ten najważniejszy, z maratonu, wynosi u Wojtka 2 godziny, 49 minut i 15 sekund.

Oboje Staszewscy potwierdzają, że wspólne bieganie zbliża. Wśród ich klientów, którzy decydują się na treningi, często dochodzi do zgrzytów rodzinnych. Sportowa pasja bywa niewygodna dla żony, męża czy dzieci. To w końcu dyscyplina, której trzeba poświęcić trochę czasu i uwagi. Wojtek i Kinga nie wyobrażają sobie natomiast kłótni o aktywny styl życia. Dla obojga oczywiste jest, że sport musi zajmować w życiu bardzo ważne miejsce. Kinga, nawet jeśli nie startuje w zawodach, stara się dopingować Wojtkę przy trasie. Działa to też w drugą stronę. Małżeństwo było również wyjątkowo zgodne, jeśli chodzi o sposób wychowania dzieci.

– Kiedy nadchodzi weekend, zawsze staramy się zrobić coś sportowego. Na przykład ustawiamy w domu tor przeszkód. I nikt nie robi problemu, choć niektórzy rodzice patrzyliby na to krzywo. Coraz więcej dorosłych nie chce, by dziecko było zbyt ruchliwe – zauważa Kinga. Sama przypomina sobie, jak wiele lat temu większość czasu wolnego spędzała na zewnątrz. Dziś najczęściej widuje puste parki i place zabaw. Dzieciaki bywają tam jedynie w ciepłe miesiące, zazwyczaj pod czujnym okiem opiekunów. Wojtek i Kinga żartują czasem, że z dzieckiem jest trochę jak z psem: trzeba je wyprowadzić przynajmniej dwa razy na dzień. Ruch jest młodemu pokoleniu potrzebny jak powietrze – dotyczy to i nastoletniej córki, i pięcioletniego syna. Niestety w ciągu kilku dekad sporo się zmieniło. O tym, że wiele dzieci chętniej wybiera rozrywkę przy grach wideo, wiadomo nie od dziś. Kinga i Wojtek zauważają jednak, że coraz częściej źródłem problemu są rodzice. Dostrzegają to, kiedy szukają kompanów na swoje sportowe wycieczki.

– W zasadzie trudno jest znaleźć inne rodziny, które by do nas dołączyły. A często oglą-



Archiwum prywatne

szamy się wśród znajomych. Wtedy okazuje się, że spośród kilkunastu rodzin na nasze pomysły przystaje jedna lub dwie. To smutne. Szczególnie że nie trzeba wiele. Nawet w Warszawie i okolicach jest mnóstwo do roboty. Można pojeździć na rowerach, pograć w badminton, niedaleko znajdują się też świetne trasy na kajaki – wymienia z zalem Wojtek.

Według Staszewskich na warszawskich podwórkach coraz częściej słychać: „Nie biegaj, spocisz się, zrobisz sobie krzywdę”. Złamana ręka po wywrotce na deskorolce bywa dla rodziców prawdziwym dramatem. Kinga jednak patrzy na to inaczej: ręka się zrośnie, a raz zaszczepiona pasja do jazdy na desce może pozostać na całe życie.

– To smutne, że kiedy wyciągam rakiety do badmintonu, kilkulatek nie potrafi jej prawidłowo trzymać w ręce – mówi Kinga. – Jestem też nauczycielką wychowania fizycznego i wiem, że nawet dwulatek powinien umieć oburącz złapać piłkę. Ale tylko pod warunkiem, że mu się tę piłkę zruca... Nasze dziecko wcale nie jest wybitnie sportowe. Po prostu ma sprzęt w domu. Bawimy się razem piłkami, kręglami. Syn w zwyczajny sposób uczy się

z tego korzystać. Dawniej dzieciaki same łągły się do aktywności, dlatego że nie było alternatywy. Ale to nie jest usprawiedliwienie dla faktu, że sześciolatek nie potrafi złapać piłki rzuconej z dwóch metrów – podkreśla.

Często zdarza się, że w parkach i na placach zabaw Kinga zaczyna nieco nadopiekuńczych dorosłych, którzy boją się siniaków, zadrapań, trudnych do doprania plam na ubraniach. Kinga przekonuje, że dzieci naturalnie chcą się ruszać, trzeba jednak stworzyć im warunki. Kiedy na środku osiedlowego chodnika rozrysuje klasy lub wyciąga siatkę do badmintonu, z okolicznych mieszkań schodzą się kolejne dzieciaki, które chcą dołączyć do gry. Rodzice bywają zdziwieni. Niektórzy zbywają uwagi Kingi milczeniem. Innym udaje się otworzyć głowę. Podpatrują Staszewskich, którzy dają synowi sporo swobody. Po pewnym czasie sami pozwalają swoim dzieciom na więcej ruchu. Wtedy okazuje się, że drabinki na placu zabaw nie są śmiertelnie niebezpieczne. Szczególnie te z atestami, których w czasach młodości Wojtka i Kingi w ogóle nie było.

– Jeśli pozostaniemy bierni, nie wygramy z technologią. Konsola niestety będzie często dla

dziecka ciekawsza niż zabawa na zewnątrz – przekonują Staszewscy. – Na szczęście dzieci same łągną do ruchu. Jest im bardzo potrzebny, wpływa również na rozwój intelektualny. A największa bzdura, którą można powiedzieć do dziecka, to „siedź spokojnie”. Trochę zazdrościsz dzieciakom. Sama w młodości byłam nie do upilnowania. Teraz muszę czasem się w spokoju w restauracji czy przy komputerze. A one mogą się bez przerwy wiercić! – śmieje się Kinga. Ze smutkiem z kolei wspomina te dni ze swojego dzieciństwa, gdy musiała siedzieć z prostymi plecami i rękami na ławce. Dla Yody szkoła, która daje możliwość swobodnego ruchu.

W domu Staszewskich regularnie odbywają się ostatnio mecze piłki nożnej. Ich syn zachęca rówieśników do wspólnej gry. – Każde dziecko da się zaktywizować – podkreśla małżeństwo. – Trzeba tylko chcieć. Warto też znaleźć inne osoby, które zechcą razem z nami ruszyć się z kanapy. Na przykład na jednym z portali społecznościowych, gdzie można łatwo zorganizować się razem z sąsiadami. A wspólna aktywność jest najlepszym sposobem na zaszczepienie sportowej pasji u dziecka.

Pomysł na ciepłe dni? Jezioro albo basen!

Gdzie spędzić rodzinny weekend podczas upałów? Odpowiedź jest prosta: najlepiej nad wodą. Bo przecież nic tak nie chłodzi jak pływanie w jeziorze. Dodatkowo wyjazd może być dobrą okazją do tego, żeby całą rodziną uprawiać sporty, relaksować się, bawić. Po prostu – być razem.

Wspólne wyjazdy nad wodę to mnóstwo możliwości aktywnego spędzenia wolnego czasu. Nie trzeba przecież leżeć na słońcu i się opalać, żeby wypocząć. Nie od dziś wiadomo, że ruch pomaga w wydzielaniu hormonów szczęścia. A przy okazji może zacieśnić międzypokoleniowe więzi.

W zgodzie z naturą

Mamy szczęście mieszkać w kraju pięknym przyrodniczo. Liczba jezior, nad które możemy się wybrać, jest naprawdę ogromna. I to w niemal każdym zakątku Polski!

Przykłady? Choćby Jezioro Hańcza (województwo warmińsko-mazurskie), najgłębsze i jedno z najpiękniejszych jezior w Polsce, położone w urokliwym miejscu, wśród niewielkich wzniesień. To kraina czystych wód, niezniszczonych przez człowieka lasów i bogatej przyrody. Co tu można robić? Na przykład wypożyczyć kajaki i udać się na spływ po pobliskich rzekach – najbliższ stąd do Czarnej Hańczy, która ma źródła w pobliżu jeziora Hańcza. Spływ po tej rzece należy do najpopularniejszych w kraju. Można tutaj nie tylko spokojnie popływać, ale także przeżyć ekstremalną przygodę.

W razie niepogody warto udać się do parku wodnego w Elku, który oferuje zarówno basen sportowy, jak i rekreacyjny, wyposażony w masaż wodny, wodospady, wodotryski, bicz wodny, sztuczną rzekę i zjeżdżalnię.

Prawie 600 kilometrów dalej na zachód można wybrać się w okolice Drawieńskiego Parku Narodowego, słynącego z pięknych jezior. W Puszczy Drawskiej znajdziemy ciche i spokojne miejsca, gdzie działają wypożyczalnie sprzętu wodnego. Kajak, łódka czy rower – wybór należy do wczasowicza. Cokolwiek wybierzemy, czeka nas pływanie po pięknych jeziorach i podziwianie wspaniałej przyrody parku narodowego.

Na południowym wschodzie popularne jest Jezioro Solińskie – największy sztuczny zbiornik wodny w Polsce. Leży prawie 400 kilometrów od Warszawy i zaledwie dwadzieścia parę kilometrów od Sanoka. Solina, jak często w skrócie nazywamy to jezioro i okoliczne miejscowości, ma wieloletnią tradycję przyjmowania turystów i dobrze rozwiniętą infrastrukturę. Przyciąga żeglarzy i miłośników sportów wodnych



Jezioro Hańcza

Zródło: Wikipedia

w każdym wieku. Można tu również wybrać się na rejs statkiem albo pograć w siatkówkę plażową przy brzegu. Całe jezioro jest objęte strefą ciszy, silniki motorowe mogą mieć jedynie służby, przykładowo policja. To dodatkowy atut, który może przyciągnąć rodziny na wspólny wypoczynek – w ciszy i w zgodzie z naturą.

Na Opolszczyźnie warto udać się nad Jezioro Nyskie – to także sztuczny zbiornik wodny, który stał się siedliskiem wielu gatunków ptaków. Żyją tu m.in. dzikie gęsi i kaczki. Nad jeziorem rozciąga się malowniczy widok na Góry Opawskie i Góry Złote. Można tutaj wędkować, żeglować albo po prostu relaksować się na piaszczystej plaży. Nad Jeziorem Nyskim organizowane są regaty, turnieje siatkówki plażowej, a nawet koncerty.

Na Mazowszu wiele osób upodobało sobie Jezioro Białe, położone około 140 km od Warszawy. To piękne miejsce przyciąga nie tylko turystów, ale również filmowców – Andrzej Wajda kręcił tu film „Tatarak”. Białe jest idealne dla ludzi, którzy szukają spokoju i zieleni. Są tutaj także pomosty kąpielowe i wędkarskie, gospodarstwa agroturystyczne, w których można zamówić nocleg i wyżywie-

nie oraz skorzystać z jazdy konnej wzdłuż brzegu. Turyści mogą też wynająć łódkę i pożeglować po Białym. Idealne miejsce na weekendowy wypad.

Lato w mieście

Ale nie trzeba planować wyjazdów za miasto, żeby spędzić aktywny weekend nad wodą. W Krakowie pływać i plażować można nad zalewem w Kryspinowie, na Bagrach, w Przelasku Rusieckim czy w Brzegach. Popularne są spływy rzeką Dłubnią, dzięki którym nie tylko aktywnie spędzamy czas, ale również zwiedzamy zupełnie nieznane części stolicy Małopolski. Spływ zaczyna się przy Zalewie Nowohuckim i trwa około dwóch godzin. Uczestnicy płyną przez 5 kilometrów Dłubnią i kilometr Wisłą. Meta znajduje się w Yacht Clubie Polskim w Mogile – czyli dawnej wsi będącej dziś częścią Nowej Huty. Na przystani można wypożyczyć kajaki na godziny i pływać po dzikszej i mniej znanej części Wisły. Podobne wypożyczalnie znajdują się m.in. na Salwatorze. A ci, którzy nie lubią pływania, mogą przejechać rowerami trasę od klasztoru w Tyńcu aż do Mogiły – cały czas wzdłuż Wisły.

Wodne atrakcje dla całej rodziny oferuje też Wrocław. Od początku czerwca otwarte są obiekty: Wejherowska, Morskie Oko, Glinianki i Kłokoczyce. Bezpłatne kąpieliska – Królewiecka, Jeziorowa i Harcerska – zostały uruchomione pod koniec roku szkolnego. Na Gliniankach można brać udział w treningach siatkówki plażowej z profesjonalnym trenerem. Zajęcia są dostępne dla wszystkich, bez względu na wiek. Przy kąpielisku umieszczono stoły do ping-ponga i stanowisko do grillowania. Na przystani Zatoka Gondoli oraz w kilku innych punktach można wypożyczyć kajaki na godziny i wybrać się na rejs po Odrze. Wypożyczalnie oferują ponadto łódki wiosłowe i motorowe.

W Poznaniu w tym sezonie działa aż 16 kąpielisk. Tam również można zaplanować rodzinne spływy, grę w siatkówkę albo spokojnie plażowanie. Nad Wartą znajdziemy wypożyczalnię kajaków i motorówek czy miejsce na biwak (noc pod namiotami może być świetną atrakcją dla najmłodszych i nieco starszych). Można też wybrać się na rejs tramwajem wodnym.

Bezpiecznie nad wodą

Jak widać, nie trzeba koniecznie opalać się na plaży, żeby miło spędzić czas nad wodą. Żeglowanie, spływy kajakowe, rowerki wodne czy siatkówka, badminton i wspólne biwakowanie mogą się znaleźć na naszej liście planów wakacyjnych. Można połączyć je ze zwiedzaniem malowniczych zakątków Polski albo w ogóle nie ruszać się z własnego miasta. Jednak najważniejsze jest tutaj bezpieczeństwo.

Pierwsza zasada rodzinnych (i nie tylko) wyjazdów nad wodę mówi o niekapaniu się w miejscach, które nie są do tego wyznaczone. Nawet jeśli wydaje nam się, że jest płytko, że dno opada delikatnie albo że można



Krakowskie Bagry

Zródło: Wikipedia

bez problemu wskoczyć do wody – powstrzymajmy się od ryzykownych działań. Skakanie na główkę grozi ciężkim kalectwem albo utonięciem. Nie wolno pływać na odcinkach szlaków żeglugowych ani w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. Wybierajmy miejsca, które są oznaczone jako kąpieliska i gdzie jest ratownik WOPR.

Nie powinno się pływać w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza. Optymalna temperatura to 22–25 stopni. Przed wejściem do wody należy ochlapać nogi, ręce, klatkę piersiową, szyję. Dzięki temu zapobiegniemy wstrząsowi termicznemu, którego nasz organizm bardzo nie lubi. Nie wolno pływać podczas burzy, we mgle, przy porywi-

stym wietrze. Lepiej unikać miejsc, gdzie pojawiają się silne prądy, dużo wodorostów albo zawirowania wody.

Unikajmy również „zabaw” polegających na zrzucaniu z pomostów, podtapianiu, przewracaniu materacy. Zachowanie w wodzie powinno być dostosowane do umiejętności pływackich. Ponadto należy zwracać uwagę na to, co dzieje się dookoła: czy nikt nie potrzebuje pomocy, nie topi się czy nie wykonuje podejrzanego ruchu. Jeśli pomagamy, to w granicach swoich możliwości, bez narażania własnego bezpieczeństwa. Zawsze można wezwać kogoś, kto nas wesprze – a najlepiej ratownika.

Nie powinno się pływać na czczo, bo wzmożona przemiana materii osłabia organizm. Nie wolno też wchodzić do wody bezpośrednio po posiłku – zimna woda powoduje niekiedy bolesny skurcz żołądka, co może mieć bardzo poważne konsekwencje. Nie kąpiemy się również po alkoholu! Nawet najmniejsza ilość może okazać się zgubna. Po kąpeli niewskazany jest duży wysiłek. Lepiej wybrać się na spacer, niż od razu iść na jogging.

Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie, dlatego po zakończeniu pływania trzeba zaplanować posiłek. Dzieci obowiązkowo powinny coś zjeść!

Jeśli wypływamy daleko – to nie po zmróku. W przypadku dalszych tras lepiej mieć asekurację łodzi i widoczny czepek albo bojkę na szelkach, żeby być widocznym dla innych. Dmuchany materac lub koło nie służą do dalekich tras, tylko do relaksu przy brzegu.

Po wyjściu z wody powinniśmy przebrać się w suche ubrania – ale lepiej nie zmieniać odzieży na wietrze, żeby się nie przeziębili.

Pamiętajmy: aktywny wypoczynek jest fantastycznym pomysłem na rodzinny weekend, ale tylko wtedy, gdy zadamy o bezpieczeństwo i nie będziemy przeceniać swoich możliwości pływackich.



Jezioro Solińskie

Zródło: Wikipedia

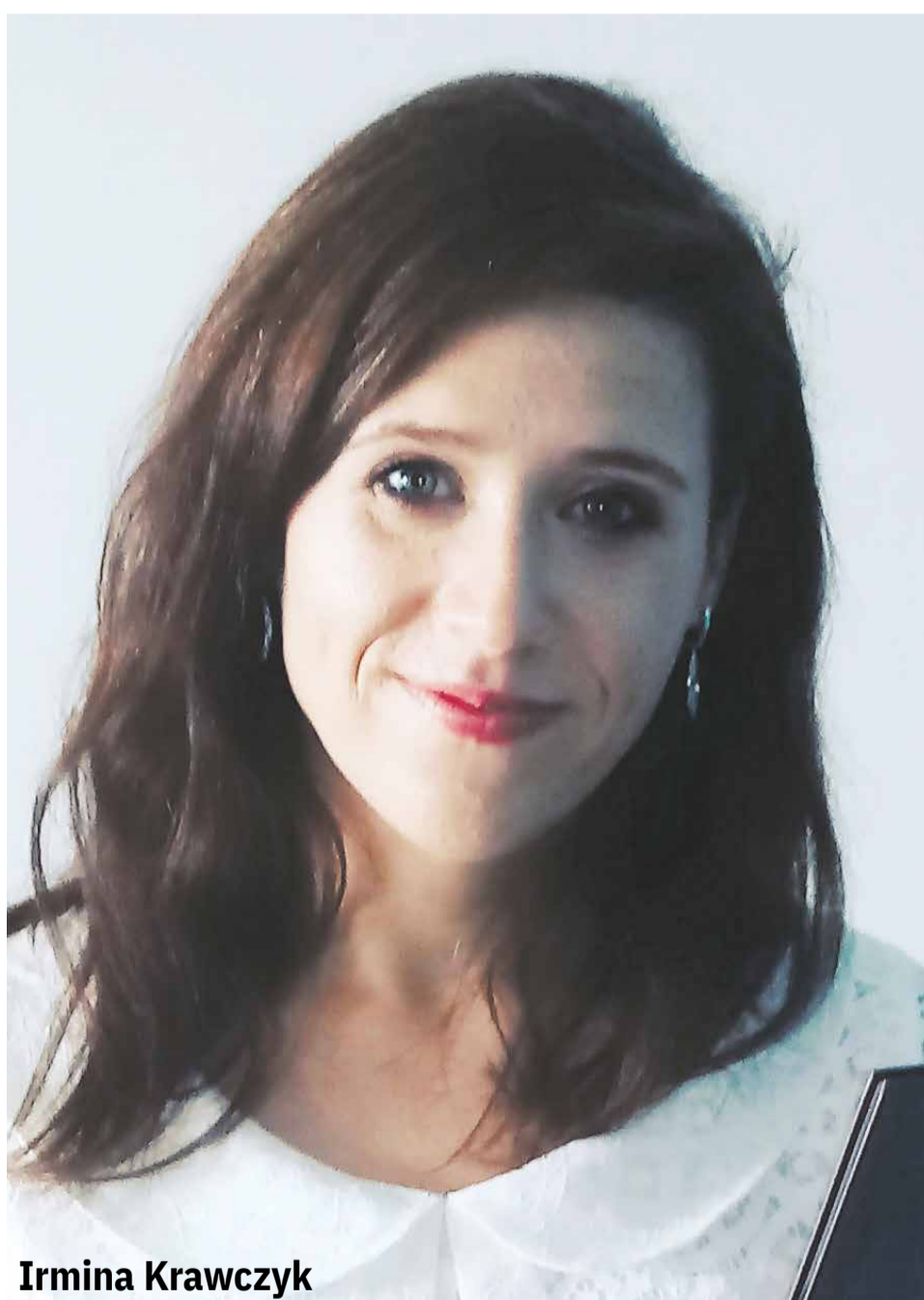
Lekcja WF-u jak przykra konieczność? Wcale nie musi tak być

Jak przekonać do aktywności leniwych uczniów? Czy plagę fałszywych zwolnień z WF-u mamy już za sobą? Co robić, by młodzi ludzie chętnie ćwiczyli podczas zajęć – pytamy Irminę Krawczyk, nauczycielkę wychowania fizycznego i autorkę bloga.

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie – nagłówki o takiej treści obiegły krajowe media kilka lat temu. Alarmujące dane płynęły z Instytutu Żywności i Żywienia. Niestety wyniki kolejnych badań też nie dają zbyt wielu powodów do zadowolenia. Okazuje się, że trend jest stały, a coraz więcej uczniów ma problemy z wagą. Mówił o nich na początku roku prof. Mirosław Jarosz podczas Narodowego Kongresu Żywnościowego. Według profesora jeszcze w 1998 r. otyłość dotyczyła 40% dorosłych i 15% dzieci na świecie. W roku 2016 było to już odpowiednio 65 i 25%. A jak jest w Polsce? Nieprawidłowa masa ciała to problem jednej czwartej... trzylatków. Niepokojące są także dane dotyczące półrocznych dzieci – 10% z nich waży za dużo. Z otyłością zmagają się ponadto jedna trzecia ośmiolatków i co czwarty jedenastolatek. To dane Instytutu Matki i Dziecka.

Trudno nie powiązać tych niepokojących informacji ze statystykami uczestnictwa w lekcjach WF-u. Raporty mówią o jednej piątej uczniów wielokrotnie pokazujących wuefście zwolnienie z zajęć. Wielokrotnie – czyli sześć lub więcej razy w ciągu roku szkolnego. Jedna dziesiąta uczniów równie często prosi nauczyciela o usprawiedliwienie braku aktywności podczas lekcji. Ze zwolnień lekarskich korzysta co trzeci uczeń. Najgorzej jest w szkołach średnich: dane Najwyższej Izby Kontroli mówią o 30% uczniów zwolnionych z zajęć na stałe.

Według ekspertów zwolnienia z lekcji rzadko znajdują uzasad-



Irmina Krawczyk

nienie w zdrowotnych problemach uczniów. Znacznie częściej chodzi o zwykłe lenistwo, w wielu przypadkach wina leży też po stronie nauczyciela – prowadzącego zajęcia w sposób mało interesujący dla dziecka. Zdaniem specjalistów należy urozmaicać plan zajęć, nie ograniczając się jedynie do rzucenia piłki i obserwowania uczniów. Czy to główna przyczyna słabej

frekwencji na WF-ie? Według nauczycielki Irminy Krawczyk to jedynie część odpowiedzi. Na swoim blogu, pod adresem sporttpepka.pl, wuefistka zastanawia się nad przyczynami niechęci uczniów do ćwiczeń. „Powodów jest sporo. Specjaliści wymieniają głównie otyłość, wstyd, niechęć do wysiłku, zmęczenie, spocenie się, nudne lekcje, dziewczyny mają lekcje

z chłopakami, ocena obniża im średnią” – pisze pani Irmina. Zauważa także, jak przez lata zmieniał się stosunek do lekcji wychowania fizycznego i samych nauczycieli, kiedyś szanowanych, dziś często cieszących się niewielką estymą. Również z nami Irmina Krawczyk zechciała podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat lekcji WF-u. Czy więc rzeczywiście jest tak źle, jak malują to media?

Chyba coraz więcej uczniów chce się wymigać od WF-u. Czy faktycznie tak jest? Jakie są Pani obserwacje?

Irmina Krawczyk: Uczę w szkole podstawowej i uczyłam w gimnazjum. Z moich obserwacji wynika, że dzieci w szkole podstawowej mają z reguły naturalną potrzebę ruchu i mnóstwo chęci. Nie mogą się doczekać lekcji, WF to z reguły ich ulubione zajęcia. Dzieciaki chętnie ćwiczą. Zdarzają się też zapominalscy – jeśli chodzi o przynoszenie stroju – ale są to jednostki. Co do gimnazjalistów, to myślę, że dziewczęta powoli zaczynają dojrzywać i bardziej unikać zajęć, ale ja akurat miałam do czynienia tylko z pojedynczymi osobami, które nie garnęły się do ćwiczeń. Wydaje mi się, że problem jest większy w szkołach średnich.

Jeśli uczeń nie chce ćwiczyć, to kto ponosi winę? Często mówi się, że rodzice.

Winę ponoszą wszyscy. Wszyscy, czyli i dziecko, i rodzice, i nauczyciel, a także lekarz. Dziecko nieraz próbuje kombinować i sprawdzać, na ile może sobie pozwolić. Uczeń, który często nie

ćwiczy podczas lekcji WF-u, zwykle jest leniwy lub niezbyt sprawny fizycznie. Czasem jest to osoba otyła, która wstydzi się ćwiczyć. Dziewczyny nie chcą się spocić. Zdarzają się uczniowie świetni ze wszystkich przedmiotów, a zwolnieni z WF-u – nie chcą sobie popsuć średniej.

To uczniowie, a co z rodzicami?

Często to właśnie oni namawiają dzieci do tego, aby nie ćwiczyły. Związane jest to z wyżej wymienionymi „problemami”. Rodzice pozwalają młodym nie ćwiczyć, proszą lekarza o zwolnienie z byle powodu. Również im zależy, aby WF-em uczeń nie popsuł sobie średniej. Rodzice powinni wspierać nauczycieli. Fajnie, jeśli wspólnie z dziećmi spędzają czas w sposób aktywny. Własną postawą mogą zachęcić dzieci do lekcji wychowania fizycznego.

Zdarzają się też nauczyciele, którym nie zależy na czynnym udziale uczniów w lekcji. Dziewczyny zgłaszają niedyspozycję na połowie godzin w miesiącu, a nauczyciel nie reaguje. Uczeń nie przynosi stroju, a nauczyciel nie reaguje. Uczeń chce się pouczyć innych przedmiotów na WF-ie lub pograć na telefonie – nauczyciel na to pozwala. Ma spokój. I już. Mam jednak nadzieję, że podobnych nauczycieli jest niewiele i będzie coraz mniej.

W tej wyliczance są jeszcze lekarze.

Tak, zwolnienia z WF-u przez pewien czas były nagminne. Ale wydaje mi się, że to już minęło i „lewych” zwolnień jest dziś znikoma liczba.

Istnieje także stereotyp, zgodnie z którym nauczyciele WF-u niezbyt się starają, by zmotywować ucznia do aktywności. Spotyka się Pani z taką postawą?

Są nauczyciele... i nauczyciele. Jak w każdym zawodzie. Jeden jest z powołania, ma ogromną pasję do tego, co robi, a drugi jest z przypadku – może uczy WF-u, bo akurat były dodatkowe godziny do wzięcia? Może mu się nie chce angażować? Nie wiem. Ja na szczęście nie spotkałam takich nauczycieli, ani na swojej drodze uczniowskiej, ani pracując już w zawodzie. Cieszę się, że



mogę pracować z ludźmi, którzy się przykładają i zachęcają do aktywności fizycznej.

Czy można więc przekonać do ruchu nawet tych uczniów, którzy wyjątkowo się przed nim bronią? W jaki sposób?

Jest to trudne, ale jestem przekonana, że możliwe. Przede wszystkim nie wolno się poddawać. Należy być konsekwentnym. Wydaje mi się, że rozmowa z uczniem przynosi bardzo dużo pozytywnych efektów. Czasami nie będzie to jedna rozmowa, lecz wiele spotkań. Trzeba namawiać i zachęcać.

Może warto też urozmaicać zajęcia?

Uczniowie mogą się nudzić, jeśli na WF-ie przez cały czas jest tylko jedna dyscyplina. Niektórzy nauczyciele niestety albo proponują na lekcjach swoje ulubione dyscypliny, albo traktują WF jak trening, który przygotowuje część klasy do zawodów. Mnie się to osobiście nie podoba. Owszem, są potem sukcesy, medale i statuetki, ale co z tego, jeśli dziecko nie poznaje różnych dyscyplin

i przez to nie rozwija się wszechstronnie. Na lekcji WF-u nie powinno być nudy. Moim zdaniem powinno być jak najwięcej dyscyplin, gier i zabaw. Dobrze, jeśli rozgrzewka również jest kreatywna, zmienna i różnorodna. Można się przecież znużyć, gdy co lekcję robi się to samo. Trzeba zaskakiwać uczniów i prowadzić ciekawe zajęcia.

Z drugiej strony ze szkolnych lat pamiętam, że grupa chłopaków chciała tylko grać w nogę, każda inna dyscyplina była przyjmowana z niezadowolaniem. Jak przekonać dzieciaki, że inne formy aktywności także mogą być wartościowe?

Faktycznie, chłopcy kochają piłkę nożną. Lubią rywalizację. Lubią grać. Niezbyt przepadają za ćwiczeniem techniki, a najczęściej buntują się przy gimnastyce – bo po co im ona? Powtórzę się: rozmowa i konsekwencja. Trzeba tłumaczyć dzieciom, po co mają próbować innych dyscyplin. Nauczyciel powinien pokazać, że pozostałe gry zespołowe

i dyscypliny też mogą być fajne. A jeśli idzie naprawdę opornie, może zaproponować coś takiego: „Jeśli dzisiaj przyłożycie się do ćwiczeń techniki, na następnym WF-ie po rozgrzewce gracie całą lekcję w to, w co chcecie”. Myślę, że to również jest jakaś zachęta dla uczniów, aby przykładali się do ćwiczeń. Rzecz jasna, nie możemy dawać dowolności co do lekcji. Staram się, aby lekcje wychowania fizycznego nie były treningami jednej dyscypliny i aby uczniowie poznawali ich jak najwięcej. Fajnie, jeśli od najmłodszych lat nauczyciele przyzwyczajają uczniów do różnorodnych lekcji – wówczas dzieciaki nie będą widziały innej opcji WF-u.

W ostatnich miesiącach wiele się mówi o reformowaniu edukacji. Czy uważa Pani, że w programie nauczania WF-u powinno się coś zmienić?

Bloki tematyczne ujęte w podstawie programowej mi odpowiada. Czy coś bym zmieniła? Oczywiście! Dodałabym jeszcze trochę wychowania fizycznego do planu lekcji... Chociaż godzinę.

Rodzinny weekend poza domem? Nic prostszego!

Weekendy są czasem, który często chcielibyśmy poświęcić rodzinie. Nierzadko oznacza to relaks przy kawie i dobrym ciastku. Warto jednak ruszyć się z kanapy i spędzić wolne dni aktywnie. Ale jak pogodzić potrzeby i możliwości kilku pokoleń? Wbrew pozorom są na to sposoby.

Kilkudniowe wycieczki – przykładowo na Lubelszczyźnie

To doskonała propozycja dla wszystkich mieszkańców województwa lubelskiego, ale nie tylko – w końcu trzy perły regionu są dobrze skomunikowane z Warszawą, Radomiem czy Kielcami. Nie znaczy to oczywiście, że nie polecamy wycieczki na Lubelszczyznę również rodzinom mieszkającym nieco dalej. Jest po co jechać, a zadowoleni będą wszyscy. Zaczniemy od atrakcji dla każdego z pokoleń, którą jednak wyjątkowo upodobali sobie najmłodsi. Chodzi o przejażdżkę Nadwiślańską Kolejką Wąskotorową. Wyjeżdża ona z miejscowości Karczmiska, znajdującej się pomiędzy Kazimierzem Wielkim a Opolem Lubelskim. W każdą niedzielę wakacji pokonuje 30-kilometrową pętlę, przejeżdżając przez Polanówkę i w końcu wracając do Karczmisk. Trasa obsługiwana jest zabytkowym taborem, a zachęcić do przejazdu mogą wyjątkowo malownicze nadwiślańskie krajobrazy. Seniorzy z kolei na pewno docenią uzdrowiskowe walory Nałęczowa. Miasteczko ma do zaoferowania bogatą ofertę zabiegów SPA – m.in. w zabytkowych Starych Łazienkach. A co z rodzicami? Gdy dzieci zasną, dorośli mogą ruszyć w miasto. Zabytkowe centrum Lublina w swoich zaułkach kryje wiele restauracji czy klubów z muzyką na żywo, w których wieczorem można się rozerwać. Następnego dnia całą rodziną warto wyruszyć do Kazimierza Dolnego, gdzie wręcz nie wolno pominąć tradycyjnego jarmarku staroci na Małym Rynku.

Aquaparki – godziny wodnego relaksu dla całej rodziny

Nie każdy ma czas na dłuższy wypad. Warto więc zastanowić się nad sposobem spędzenia wolnego dnia w rodzinnej miejscowości lub niedalekim mieście. W wielu zakątkach kraju można odwiedzić nowoczesne parki wodne. Dobrym pomysłem dla seniorów będzie wskoczenie do jacuzzi lub wejście do jednej z saun. Sauna ma przecież wiele zalet: poprawia krążenie, korzystnie wpływa na odporność, zbawiennie działa na cerę. Oczywiście osoby w dojrzałym wieku mogą też skorzystać z wodnych zjeżdżał – z doświadczenia wiemy jednak, że największą frajdę sprawiają one najmłodszym. Niekiedy pociechy



Nadwiślańska Kolejka Wąskotorowa

Zródło: Wikipedia

można oddać pod czujne oko wykwalifikowanych opiekunów. Właściciele parków przestają się w pomysłach na coraz ciekawsze atrakcje: baseny geotermalne, wodne ścianki wspinaczkowe czy zjeżdżalnie ze skoczniami. A osoby odwiedzające park w Redzie może zaskoczyć widok... sprowadzonych ze Sri Lanki rekinów. Spokojnie, nie pływają one w wodzie razem z gośćmi, lecz znajdują się w oceanarium, połączonym z aquaparkiem.

Kulturalne lato w mieście dla każdego

Urzędy miast nie próżnują i oferują coraz więcej letnich atrakcji. Co ważne – zazwyczaj są one dostępne za nieduże pieniądze lub nawet zupełnie darmowe. Spójrzmy choćby na Kraków, gdzie trafimy na bogaty wybór seansów filmowych, wydarzeń muzycznych czy sportowych. Warto wybrać się np. do Nowej Huty – nad tamtejszym zalewem trwa Bulwar[t] Sztuki. Od lipca do września w Nowej Hucie można bez biletu zobaczyć filmowe hity, wziąć udział w warsztatach artystycznych, posłuchać jazzu lub muzyki klasycznej.

W planie są ponadto zajęcia dla najmłodszych. W podobne programy angażują się również domy kultury. Tak jest m.in. w Łodzi, gdzie przez całe lato można uczestniczyć w warsztatach artystycznych, przygotowanych nie tylko z myślą o dzieciach. O ofertę na ciepłe miesiące zadbały też nieco mniejsze miasta, jak Bielsko-Biała, która serię imprez urządza na Rynku i w parku im. Juliusza Słowackiego. Kulturalne cykle zorganizowano także w innych miastach, przykładowo w Poznaniu, Gdańsku i Wrocławiu.

Parki narodowe – przyroda na wyciągnięcie ręki

Nietkniętej ludzką ręką natury jest w Polsce coraz mniej. Dlatego warto sprawdzić, gdzie znajduje się najbliższy park narodowy, i spędzić dzień wśród błogiej zieleni. Dzieci połączą przyjemne z pożytecznym, dowiadując się sporo o otaczającym świecie. Na obszarach chronionych mieszkają liczne gatunki zwierząt, których nie zobaczymy nigdzie indziej. Wiele osób bez trudu wymieni największe z parków: Białowiecki ze swoim prasta-

rym lasem i zubrami, Tatrzański z pięknymi pasmami górskimi i kozicami czy uwodzący tajemniczymi jaskiniami Ojcowski. Ale Polska ma do zaoferowania znacznie więcej. Na terenie parku w małopolskich Gorcach można wypatrzeć salamandrę plamistą, w Górach Stołowych – borsuki i rzadkie ryjówki, a na Roztoczu – konika polskiego. Każdy członek rodziny może dopasować trasę spacerową do własnych potrzeb i możliwości, bo mapy parków pokazują trudniejsze i mniej wymagające szlaki. Co ważne, to wycieczka na niemal każdą kieszeń. W większości przypadków wstęp albo jest darmowy, albo kosztuje zaledwie kilka złotych.

A jak do parku narodowego – to może w góry?

I to nie tylko w Tatry, które mogą odstraszyć tłumem turystów i wymagającymi trasami. Tym, którzy cenią sobie przepiękne widoki, ale nie mają na razie formy wyczyńców, polecamy Gorce. Łagodne podejścia idealnie nadają się również na międzypokoleniowe wyjścia. Szlaki kryją mnóstwo atrakcji i zabytków – znajdują się tam świetnie zachowana chata z XIX w., wieża widokowa do obserwowania pięknego, górzystego krajobrazu czy miejsce, gdzie rozbił się podczas II wojny światowej bombowiec Liberator. Gorce to także doskonały teren do uprawiania sportu. Aktywni rodzice mogą się wyszaleć na rowerach zjazdowych. Małopolskie pasmo górskie słynie ponadto z międzynarodowych zawodów kolarskich MTB. Po pełnym wrażeń dniu nie można przegapić wizyty w schronisku – grzechem byłoby nie posilić się pysznymi pierogami. Przecież nigdzie nie smakują one tak dobrze jak w górach. I to niezależnie od tego, które ze szczytów wybierzemy. Na mniej wymagające szlaki trafimy też w Karkonoszach, Bieszczada-



Polana Adamówka w Gorcach

Zródło: Wikipedia

dach czy Górach Stołowych. Wszystkie mają do zaoferowania coś wyjątkowego.

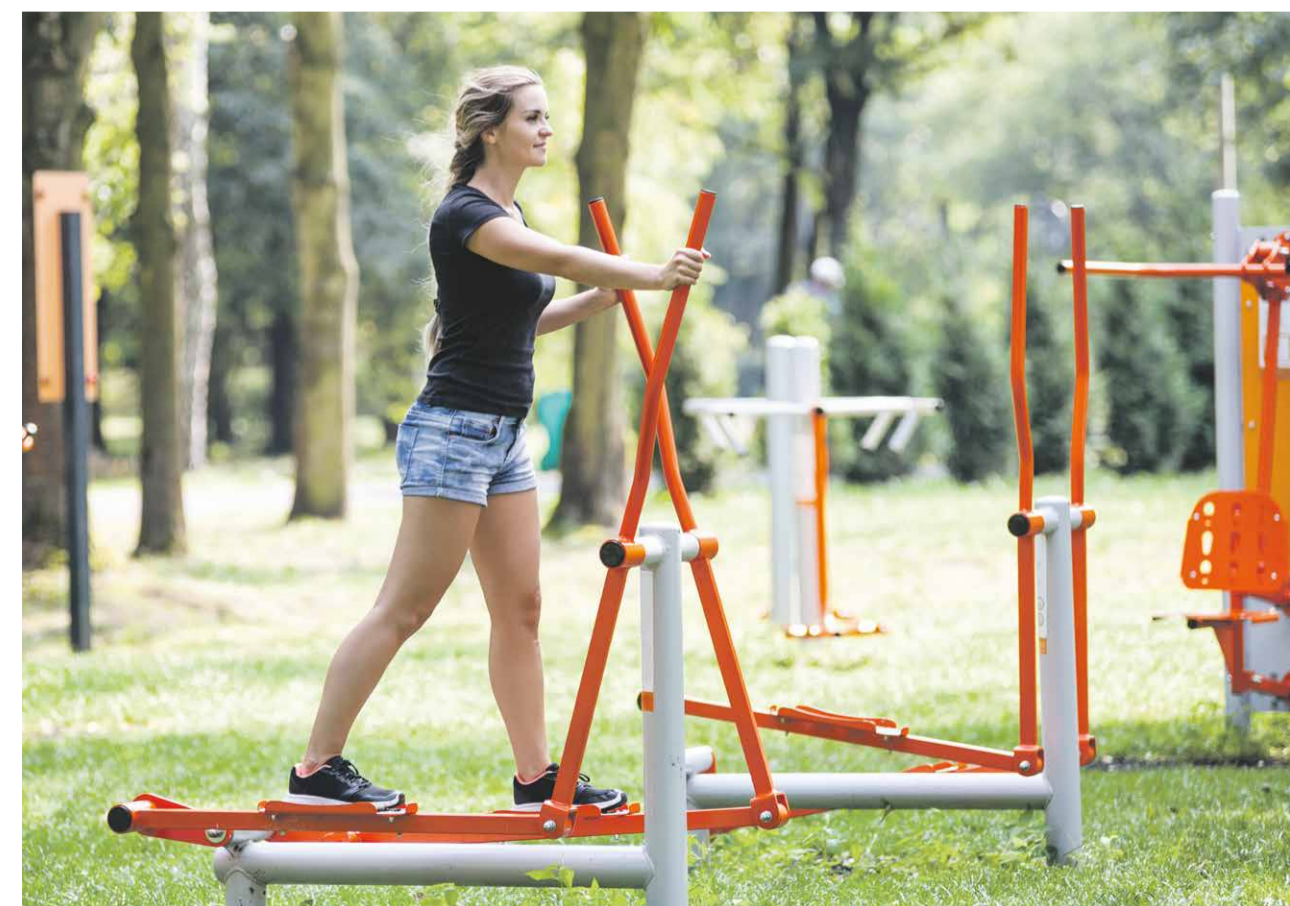
Miejskie festiwale – również dla seniorów i całych rodzin

Wakacje to czas muzycznych festiwali. Kierowane są one głównie do młodszej publiczności, nie brakuje jednak pomysłów na przyciągnięcie dojrzałego odbiorcy. Osoby 50+ mogą liczyć na darmowe wejście na białostocki festiwal Up To Date. Można tam usłyszeć głównie muzykę elektroniczną – lecz agencje koncertowe organizują potańcówki międzypokoleniowe z niezapomnianymi

prebojami lat 60. czy 70. W stolicy Podlasia istnieje też akademie didżejska dla seniorów. Większość letnich wydarzeń oferuje również specjalne strefy przeznaczone dla dzieci, które mogą tam liczyć na profesjonalną opiekę. Część organizatorów zapewnia darmowe wejściówki dla najmłodszej części publiczności. Nic więc dziwnego, że w okolicach scen dać osoby w każdym wieku – nawet kilkulatek, wyposażonych w specjalne słuchawki ochronne.

Po sport do parku

Nie potrzeba drogiego karnetu, by skorzystać z siłowni. Ciekawym rozwiązaniem są siłownie, które stawia się na wolnym powietrzu. Zazwyczaj znajdują się one w miejskich parkach, ale inwestują w nie również mniejsze miejscowości. Dostępne sprzęty przypominają te, które znajdziemy w tradycyjnych siłowniach. Podczas weekendowego spaceru można zaszczyć pasję do sportu najmłodszym, wyjaśniając działania poszczególnych urządzeń i tłumacząc, jak prawidłowo z nich korzystać. Dodatkowym plusem są bardzo niewielkie obciążenia. Dzięki temu popracować nad formą wśród zieleni mogą także seniorzy. Parki to dobra przestrzeń również dla osób, które szukają dla siebie innych form wysiłku fizycznego. Alejki zazwyczaj znakomicie nadają się do wspólnego biegania i jazdy na rolkach. O dobrą formę mieszkańców często dbają też urzędy miast, organizując darmowe zajęcia tai chi lub jogi – polecane szczególnie dla osób 50+. Czasem w parkach można trafić na zajęcia dla najmłodszych, którzy mają okazję poznać sztukę kuglarstwa albo balansowania na linie. To często spotykane punkty programów miejskich pikników. Wszystkie przydatne informacje można znaleźć na stronach WWW poszczególnych samorządów.



Siłownia na świeżym powietrzu – aktywność bez opłat!

123RF

„W tym wieku to może mi zaszkodzić”, czyli jak przekonać osobę starszą, że aktywność to zdrowie

Polacy ruszają się za mało. Według raportu Ministerstwa Sportu i Turystyki z 2015 r. aż 85% naszych rodaków nie spędza czasu aktywnie. W tej grupie są też oczywiście seniorzy. Jak ich przekonać, że sport w każdym wieku jest dla naszego zdrowia zbawienny?

W tych samych statystykach sporządzonych przez MSiT czytamy, że aż 60% kobiet po 60. roku życia i 53% mężczyzn – seniorów unika aktywności fizycznej. Powody mogą być różne. Przykłady? Brak przyzwyczajenia do uprawiania sportu, w myśl przysłowia: „Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”. A raporty podają, że 30% dzieci i młodzieży się nie rusza, więc możliwe, że nie będzie się ruszać także w przyszłości. W Polsce dominuje kanapowy styl życia i dotyczy to każdej z grup wiekowych.

Seniorzy często również nie wiedzą, jaka aktywność jest dla nich odpowiednia – co robić, jak się ruszać, żeby sobie nie zaszkodzić? Jak ćwiczyć, jeśli ma się chore serce czy stawy?

Od ruchu odstrasza też nadmierne męczenie się, a nawet wstyd. Seniorzy nie chcą brać udziału w zajęciach grupowych, bo wstydzą się nosić strój gimnastyczny, nie chcą odstawać od innych uczestników albo powstrzymują ich problemy zdrowotne.

Kolejnym argumentem są finanse. Wejście na basen lub siłownię kosztuje, więc lepiej zrezygnować, niż naginać swój budżet.

Te wszystkie argumenty mają sens, jednak można pokazać starszym rodzicom czy dziadkom, że każdy jest w stanie znaleźć aktywność dla siebie. I że nie zawsze oznacza to duże koszty.



Gimnastyka zdrowotna

Spróbujmy wyjaśnić seniorom, że aktywność to nie tylko bieganie po parku albo wielokilometrowe trasy rowerowe. Nie muszą to też być godziny spędzone na siłowni ani pływanie na czas. Sport powinien przede wszystkim być przyjemny i zdrowy. Trzeba tylko znaleźć dyscyplinę, w której senior poczuje się swobodnie.

Pierwszym krokiem do zdrowego stylu życia może być odpowiednio dobrana gimnastyka pod okiem rehabilitanta. Aktywność

seniora lepiej jest skonsultować ze specjalistą, który pomoże ocenić ryzyko upadku, sprawność i równowagę, a także przygotowuje merytorycznie do gimnastyki. Rehabilitant może ponadto stworzyć specjalny zestaw ćwiczeń dla danej osoby.

To doda pewności seniorowi, który dotąd nie spędzał aktywnie czasu. Świadomość, że ćwiczenia są dopasowane indywidualnie, daje poczucie bezpieczeństwa. A jednocześnie rozmowa ze specjalistą może pomóc starszej

osobie w zrozumieniu, że nawet delikatne ćwiczenia, które nie wymagają wiele wysiłku, są bardzo zdrowe.

Wprowadzenie ćwiczeń rozciągających i wzmacniających, elementów jogi i relaksacji, z wykorzystaniem różnorodnych przyborów (jak piłka czy hantle), poprawi sprawność fizyczną, koordynację ruchową, ruchomość kręgosłupa, ruchomość stawową, a także samopoczucie.

Taka gimnastyka powinna być wykonywana co najmniej trzy

razy w tygodniu, dzięki czemu wzmocnią się mięśnie seniora. To z kolei pomoże w podstawowych, codziennych czynnościach: noszeniu zakupów, chodzeniu po schodach, zajmowaniu się wnukami czy podbieganiu do autobusu.

Zbawienne spacer

Warto z seniorami rozmawiać o ich aktywności. Jeśli gimnastyka im nie odpowiada albo nie wystarcza – jest całe morze innych możliwości. Wystarczy usiąść razem i wszystkie przeanalizować.

Profesor Waldemar Makuła z Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie zbadał, jakie formy aktywności ruchowej są najpopularniejsze wśród seniorów. Bazował na informacjach uzyskanych od słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu, a swoje wnioski opisał w publikacjach naukowych.

Najwięcej badanych, bo aż 85%, chodzi na spacer. I choć może się wydawać, że w porównaniu z innymi sportami chodzenie nie daje piorunujących efektów – wcale nie jest to prawdą. Spacer i marsze w tempie 5 km/godz. mobilizują układ immunologiczny, czyli wzmacniają odporność, zmniejszają też ryzyko cukrzycy i nadciśnienia, normalizują stężenie glukozy we krwi, zapobiegają otyłości.

Jak zachęcić niezachęconych? Wybrać się z nimi na taki szybszy spacer. Łączymy wtedy dwie rzeczy – aktywność i spędzanie czasu razem. Międzypokoleniowe marsze na pewno będą przyjemniejsze niż chodzenie w pojedynkę. A jednocześnie zdrowsze niż wspólne oglądanie telewizji czy zajadanie się ciastem.

A może uda się namówić na spacer kogoś ze znajomych seniorów? W grupie zawsze raźniej. Najważniejszą zasadą w przekonywaniu seniora do aktywności jest łączenie przyjemnego z pożytecznym.

Z myślą o większej stabilności można zaproponować seniorowi kij do nordic walking. Zapobiegają one upadkom i dla wielu ludzi są ułatwieniem w maszerowaniu. Jak je dobrać? Przelicznik to: wzrost $\times 0,66 =$ długość kija dla osób uprawiających nordic walking rekreacyjnie. Kijki powinny też mieć paski utrzymujące je przy dłoni i ułatwiające odpychanie od podłoża. Mogą być zrobione z aluminium, włókna szklanego



albo mieszanki włókna szklanego z węglowym – te ostatnie są najtrwalsze i najlżejsze. Ceny kijków zaczynają się już od kilkudziesięciu złotych, więc można niewielkim kosztem sprawić seniorowi pożyteczny prezent.

A jak przygotować się do nordic walking? Najpierw należy zrobić rozgrzewkę, która pozwoli zwiększyć wydolność i zminimalizować ryzyko kontuzji. Dzie się, piętnaście minut rozciągania się powinno wystarczyć. Podczas marszu trzeba pamiętać o odpowiedniej postawie – plecy wyprostowane, mięśnie brzucha i pośladków napięte, a ramiona zrelaksowane i pracujące naturalnie. Krok powinno się zaczynać od piąty, przenosząc ciężar ciała na palce. Przy nordic walking obowiązuje prosta zasada: lewy kij musi dotknąć podłoża w tym samym momencie, gdy stawiamy na nim prawą piętę (i odwrotnie).

Działka działa na zdrowie

Z badań prof. Makuły wynika również, że ponad 30% seniorów spędza aktywnie czas na działce. To pomysł dla starszych osób, które nie przepadają za uprawianiem sportu. Własny kawałek ogrodu – a w nim kwiaty, warzywa i owoce – może być motywacją do wyjścia z domu.

Na pewno uprawa działki nie będzie łatwa bez pomocy kogoś młodszego, ale to kolejna okazja do spędzenia wspólnie czasu. Zakupy w sklepie ogrodniczym, wybieranie roślin w szkółce, a później spotkania na pięknie urządzonej działce mogą być przyjemnością.

Inną popularną wśród seniorów aktywnością jest turystyka piesza. Tym razem nie chodzi o spacer, ale o wyjazdy w góry, do puszczy czy do parku narodowego. W miejsca, gdzie niekoniecznie jest płasko i gdzie nie zawsze znajdziemy chodni-

ki. Wspólne wycieczki za miasto mogą zachęcić seniora do jak najczęstszego wybierania się na takie piesze wyprawy. Dla początkujących warto wybrać nieduże wzniesienia i trasy, na których znajdują się schroniska. Najważniejsze, by senior czuł się komfortowo – a towarzystwo dzieci czy wnuków na pewno mu w tym pomoże.

Seniorzy cenią sobie również pływanie. To bardzo dobrze, bo zapobiega ono bólowi kręgosłupa, żyłakom i obrzękom. W zależności od preferencji można zaproponować starszej osobie zajęcia z aqua aerobiku albo kupić karpet, dzięki któremu będzie mogła przyjść na basen wtedy, gdy poczuje ochotę. Wiele pływalni oferuje zniżki dla seniorów.

Ci, którzy dzięki swoim miejscom pracy mają karty wstępu na siłownię i pływalnię, mogą wyrobić dodatkową wejściówkę dla seniora. Taki prezent nie jest dla posiadacza karty sportowej dużym wydatkiem, a może okazać się świetnym motywatorem dla starszej osoby, którą przed aktywnością powstrzymywały finanse.

Na świeże powietrze!

Szczególnie wiosną i latem najłatwiej będzie namówić seniora na aktywność na świeżym powietrzu. Rodzinny weekend na kajakach? Niedaleka wycieczka rowerowa? A może jazda konna całą rodziną? Pomysłów na wspólną aktywność jest wiele.

Ale nie zawsze musimy towarzyszyć naszym bliskim, żeby zachęcić ich do ćwiczeń na powietrzu. Wystarczy pokazać, gdzie w mieście można znaleźć siłownię zewnętrzne – całkowicie bezpłatne. W takich miejscach znajdują się nie tylko specjalistyczne sprzęty, ale też instrukcje, jak ich bezpiecznie używać.

Seniorzy coraz chętniej korzystają z podobnych miejsc. Przede wszystkim dlatego, że chcą zadbać o zdrowie, zredukować stres, powstrzymać skutki starzenia się. Ćwiczą w trosce o ciało albo dlatego, że starają się pracować nad swoim charakterem i samoparciem. Na niektórych wpływa moda na ruch i zdrowy styl życia.

Młodszy bliscy powinni wspierać starszych w postanowieniach o uprawianiu sportu. Może nawet mogliby wziąć z nich przykład – zrezygnować z kolejnego odcinka serialu na rzecz prozdrowotnego spaceru z rodzicami i dziadkami.

Rodzice z dziećmi, dziadkowie z wnukami. W pocztowej paczce biegać każdy może!

Bieg Wierchami, Nocny Maraton Kanału Bydgoskiego i Półmaraton Wiślański – to tylko kilka imprez biegowych z ostatnich tygodni, na których spotkać można było mocną reprezentację pracowników Poczty Polskiej. W spółce działa Sportowa Paczka – Poczta Grupa Biegowa, do której należą pracownicy w każdym wieku. Na imprezach startują często całymi rodzinami: od kilkulatek po seniorów. W najbliższym czasie przygotowują się do udziału m.in. w Biegu Pocztozca o Puchar Poczty Polskiej oraz Biegu Westerplatte.

Planowany na wrzesień Bieg Pocztozca towarzyszy imprezie o wieloletniej tradycji – Chodowi z Listonoszem. Poczta Polska od lat jest partnerem tej imprezy, organizowanej przez KS Lechia Gdańsk. Cel wydarzenia stanowi promowanie prozdrowotnych aspektów chodu w społeczeństwie, szczególnie wśród rodzin i osób starszych. Dystans chodu jest niewielki, dzięki czemu mogą w nim wziąć udział nawet osoby z różnymi trudnościami w poruszaniu się. Na trasę co



W Biegu po Złote Jabłko startowały całe rodziny

roku wychodzi wielu seniorów. Od kilku lat chętnie zabierają z sobą kijki do nordic walking. Tradycją Chodu z Listonoszem jest to, że na jego czele stają... osoby w mundurach pocztowych.

Poczta Polska od dawna promuje aktywny wypoczynek i zdrowy tryb życia, także w wymierny sposób – dofinansowując udział pracowników w zawodach. To przede wszystkim wyraz troski o stan zdrowia ludzi zatrudnionych w spółce, a jednocześnie sposób na ich integrację. Warto podkreślić, że Poczta Polska jest największym polskim pracodawcą, który zatrudnia ponad 80 tys. osób.

Pracownicy Poczty chętnie korzystają z możliwości udziału w imprezach sportowych. – Startuję w zasadzie w każdym biegu – mówi Wiktor Nenko, 63-letni listonosz z Krakowa. – Mój kolega ze Sportowej Paczki, Romek Piątek, potrafi każdego namówić do biegania. Śmieję się, że gdyby się uparł, nawet słupy by biegały. Co roku odbywa się kilkanaście imprez biegowych i staram się na nich być – mówi pan Wiktor. Listonosz podkreśla, że lubi swoją pracę właśnie ze względu na możliwość bieżącej aktywności fizycznej. To jego sposób na dobrą sylwetkę, a przy tym okazja do regularnych kontaktów z ludźmi.

Ruch pozwala panu Wiktorowi także na integrację z wnukami (ma ich już czterech). Chłopcy przejęli od dziadka zamiłowanie do sportu. Bartuś w wieku 8,5 roku dzielnie towarzyszył dziadkowi w jednym z biegów. – Przebiegł 5 km. Byłem pod wrażeniem! Oczywiście dystans pokonaliśmy chyba w 40 min, ale on cały czas biegł! Jestem dumny, że mogłem pobiec z wnukiem.

Poczta Grupa Biegowa to mocno zgrana drużyna. Wie-



Poczta Grupa Biegowa podczas 5. Gdańsk Maratonu

lu członków utrzymuje ze sobą bieżący kontakt, a ich profil w mediach społecznościowych to prawdziwa kronika biegów z udziałem pracowników Poczty. Dzięki profilowi pocztowcy dowiadują się o planowanych zawodach, wynikach kolegów, warunkach zapisu na dane wydarzenie. Biegacze chętnie relacjonują imprezy, w których brali udział. Tak było chociażby z 14. Nocnym Maratonem Kanału Bydgoskiego, który odbył się w połowie czerwca. – Pomimo trudnych warunków atmosferycznych (parno i gorąco) nasza drużyna stawiała się komplecie. Bieg rozpoczął się o godz. 21:00, trasa biegła ścieżkami parku nad Kanałem Bydgoskim. Jedna pętla miała 4,2 km, a zawodnicy przy zapisie deklarowali dystans, jaki planują pokonać (od 1 pętli do 10 – czyli dystansu pełnego maratonu). Warunki nie były przyjazne biegaczom, krótko po starcie niebo zaczęło przecinać pierwsze błyski, na szczęście potężna burza zapowiadana przez synoptyków tylko zahaczyła

o niebo nad starym kanałem – relacjonowała pani Jolanta.

Pocztowcy co roku biorą także udział w wyjątkowo trudnych zawodach – Biegu Rzeźnika. Na pokonanie 80 km zawodnicy mają 16 godz. Dystans to niejedyny problem. Trasa biegnie bowiem przez Bieszczady. Początkowo do pokonania jest ok. 8 km drogą utwardzoną do osady Duszatyn (ok. 480 m n.p.m.). Zabawa zaczyna się później, gdy trasa zaczyna wieść czerwonym szlakiem: Chryszczata (997 m n.p.m.) – przełęcz Żebrak (816 m n.p.m.) – Wołoszań (1071 m n.p.m.) – miejscowość Cisna (ok. 550 m n.p.m.) – Małe Jasło (1102 m n.p.m.) – Jasło (1153 m n.p.m.) – Okrąglik (1101 m n.p.m.) – Fereczata (1102 m n.p.m.). To zadanie tylko dla zawodowców.

– A kiedy wydaje się nam, że to już blisko, że zostało raptem dwadzieścia kilka kilometrów, a my jesteśmy królami życia, dowiadujemy się, że prawdziwy Rzeźnik dopiero się zaczyna – wspominał swój udział Robert Korzeniowski.

Poczta Polska

Na każdą okazję. Przy okazji.
Dla Najbliższych.
Sprawdź na najbliższej poczcie.

gry i zabawki

Pszczołka od 1952

upominki i książki

Oferta dostępna w wybranych placówkach Poczty Polskiej. Wybór asortymentu może ulegać zmianom. Informacja zawarta w niniejszym materiale nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny.

Dieta + ruch – idealny duet dla sylwetki i samopoczucia

Zdrowy styl życia to przede wszystkim odpowiednio dobrana dieta i aktywność fizyczna. Układając swoje posiłki i dopasowując sport do własnych możliwości, trzeba pamiętać o kilku najważniejszych zasadach, zawartych w piramidzie żywieniowej. Opowiada o nich Anna Jasińska-Kaczor, dietetyczka z gabinetu Nutri Creative.

Wiadomo, że odpowiednia dieta jest ważna w każdym momencie życia. Jednak dobre nawyki powinny się kształtować już u dziecka – zarówno jeśli chodzi o jedzenie, jak i o ilość ruchu. Co dziecko powinno jeść, a czego nie? Jak zbilansować mu dietę, żeby od małego uczyło się zdrowego stylu życia?

Zanim zaczniemy mówić o bilansowaniu diety, warto zwrócić uwagę, że powinna ona być jak najmniej przetworzona. Oznacza to ni mniej, ni więcej, tylko to, że – szczególnie w pierwszych latach życia dziecka – dobrze jest sięgać po podstawowe pokarmy. Czyli te bez składu na opakowaniu. Dieta dzieci powinna być też bogata w zboża, idealnie, jeśli z pełnego przemiału (biała bułeczka i kaszka manna nie są optymalne), białko (jaja, ryby – najlepiej tłuste, nasiona roślin strączkowych, mięso, produkty mleczne, jeśli są dobrze tolerowane), warzywa i owoce. Z naciskiem na to, że to warzywa stanowią bazę, a zdrowym dodatkiem są tłuszcze roślinne (w postaci olejów, orzechów, nasion) oraz produkty mleczne, będące źródłem wapnia – ale w jak najmniej przetworzonej i wzbogacanej niepotrzebnie formie. Zalecane są jogurt naturalny, kefir, twaróg, niewielkie ilości serów podpuszczkowych. Pamiętajmy natomiast, że kolorowe jogurciki z jeszcze bardziej kolorowymi dodatkami nie są pełnowartościowym produktem. W przypadku dzieci uczulonych na produkty mleczne należy je zastąpić produktami roślinnymi. Tutaj także trzeba zwrócić uwagę na skład – „roślinne” nie zawsze oznacza „zdrowe”.



Anna Jasińska-Kaczor

A jeśli chodzi o kalorie? Ile dziennie powinno jeść dziecko?

Dzieci do trzeciego roku życia powinny spożywać 1000–1300 kcal, w wieku 4–6 lat – około 1400 kcal, a w wieku 7–9 lat – około 1800 kcal. U nastolatków zapotrzebo-

wanie na energię ma, w zależności od wieku (10–18 lat), płci i poziomu aktywności fizycznej, dość szeroką rozpiętość: w granicach między 1800 kcal dla małego aktywnych dziewczynek w wieku 10–12 lat a nawet 4000 kcal dla bardzo aktywnych chłopców

w wieku lat 16–18. Ale nie warto skupiać się na samych kaloriach, warto pamiętać o proporcjach, które najlepiej obrazuje piramida żywieniowa dla dzieci. Z piramidy bardzo jasno wynika także, że ruch stanowi podstawę. I tutaj nie ma wątpliwości: im więcej aktywności, tym lepiej. Choć zawsze powinna być ona dostosowana do wieku, możliwości i zdrowia dziecka.

Jeśli dziecko nie ma problemów z wagą, możemy mu odpuścić?

Nie polecam odpuszczania, szczególnie że nawyki żywieniowe kształtujemy we wczesnym okresie dzieciństwa i dość opornie przychodzi nam zmiana w wieku dorosłym, kiedy nagle uznajemy, iż trzeba zdrowo się odżywiać. Nie warto odpuszczać również dlatego, że dziecko, rozwijając się, czerpie składniki odżywcze głównie z pożywienia. A to oznacza, że absolutnie nie ma powodu do odpuszczania czegokolwiek. Mało tego – odpuszczać nie powinna cała rodzina, ponieważ dziecko uczy się najczęściej przez obserwację. Jeśli talerz dziecka wygląda jak reklama dietetycznego cateringu, a talerze rodziców mogłyby reprezentować raczej lokal fastfoodowy, to niestety maluch może poczuć się pokrzywdzony. Nie rozumie, że chcemy dla niego jak najlepiej. Ocenia, że z jakiegoś powodu (może za karę) musi jeść coś innego.

Da się chudnąć bez ruchu, dzięki samej diecie? Albo tylko się ruszając, ale nie stosując żadnej diety?

Jeśli nadal rozmawiamy o dzieciach, to warto wyraźnie zaznaczyć, że dzieci nie powinny sto-

sować żadnych drakońskich i niskokalorycznych diet. Przede wszystkim dlatego, że poza energią szczególnie istotne w okresie dorastania jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin, minerałów – a nie tylko energii w postaci kalorii. Często wystarczy drobna zmiana nawyków żywieniowych, przykładowo wspólne, rodzinne spacerki, i to już jest klucz do sukcesu. Zanim zaczniemy odchudzać dziecko (albo siebie), przechodząc na dietę – uczciwie przejrzyjmy swoje szafki z żywnością, bo być może tam kryje się prosta przyczyna trudności ze zrzućciem zbędnych kilogramów. Ciastka na zapas, dla gości, słodkie płatki śniadaniowe, „zdrowe” batoniki, słodkie napoje, kolorowe jogurciki, kabanosy na przekąskę czy popcorn i chipsy do filmu utrudniają utratę wagi.

W takim razie powiedzmy o profilaktyce, która również jest ważna w każdym wieku. Co lepiej zapobiega otyłości: ruch czy dieta?

Najlepszy jest duet. Zarówno to, co jadamy, jak i to, czy się ruszamy, ma znaczenie. Tutaj nie ma kompromisów. A niestety wiele osób nie dba o odpowiednią ilość aktywności fizycznej. Mało kto robi dziennie zalecane 8–10 tysięcy kroków. Mało kto też jada co dzień pięć porcji warzyw i owoców. Nie mówiąc o tym, że nie przestrzegamy przerw między posiłkami – u dzieci jest to szczególnie widoczne. Często żartuję, że dzieci cierpią na „ciapożę”, przez cały czas mają w buzi jakieś przekąski: chrupki, zbożowe wafelki, owocki, musy i inne. W ten sposób dziecko nie uczy się, że posiłek jada się przy stole i że po posiłku następuje przerwa. Co więcej, kiedy nadchodzi pora posiłku, często nie jest głodne.

Która grupa wiekowa jest najbardziej narażona na otyłość i nadwagę?

W zasadzie każda, choć w wieku pokwitania, gdy następuje burza hormonów, może to być bardziej widoczne.

Czy taki bilans dieta – sport można ustalić sobie samemu, czy lepiej jednak poradzić się dietetyka i trenera?



Oczywiście, że da się to zrobić samodzielnie. Podstawą powinny być informacje zawarte w piramidzie zdrowego żywienia. Powstaje też wiele stron internetowych, na których można wyliczyć swoje zapotrzebowanie na energię i inne parametry. Natomiast jeśli chcemy mieć pewność, że dieta i aktywność fizyczna są dostosowane indywidualnie do nas, a nie tylko do norm, warto skonsultować się ze specjalistą.

Czym się różni dieta i odpowiedni ruch młodego dorosłego oraz człowieka w średnim wieku? Czy w ogóle istnieją tu jakieś różnice?

Różnice związane z wiekiem dotyczą zarówno energii, jak i zapotrzebowania na białko, tłuszcz, węglowodany czy witaminy i minerały. Wiąże się to z fazami rozwoju, stopniem dojrzałości i metabolizmem, organizm zmienia się przecież od urodzenia do późnej starości. Potrzeby żywieniowe dziecka różnią się od potrzeb

pracującego dorosłego i starszej osoby na emeryturze.

Co powinniśmy badać w każdym wieku, żeby się dowiedzieć, czy mamy odpowiednio dobraną dietę?

Niestety nie ma tu jednoznacznej odpowiedzi i najbardziej odpowiednią jest „to zależy”. Dlatego zakres badań profilaktycznych warto ustalać ze swoim lekarzem. Jeśli to niemożliwe – to z dietetykiem, który w idealnej sytuacji powinien skonsultować sprawę z lekarzem. Natomiast z całą pewnością warto sprawdzić masę ciała i obwód talii i bioder, weryfikując, czy aby nie przekroczyły już dopuszczalnych norm.

Powiedzieliśmy sporo o tym, co powinny jeść dzieci i ile się ruszać. A jak to wygląda w przypadku seniorów?

Zarówno dieta, jak i ruch seniora powinny być dobrane do wieku i możliwości przygotowywa-

nia posiłków. Mówiąc „senior”, często mamy na myśli zdrowego człowieka, który jest nadal w sile wieku. A przecież senior to także schorowana osoba, która może mieć problemy z przetykaniem i cierpieć na brak apetytu. Żywnienie seniorów to bardzo szeroki temat. Ale jeśli chodzi o ogólny rys, możemy posłużyć się piramidą żywienia dla osób starszych. W jej podstawie leży ruch – musi być oczywiście dopasowany do możliwości i stanu zdrowia. Zaleca się spacerki, nordic walking czy jazdę na rowerze. Bardzo ważne są picie wody i opieranie diety na warzywach i owocach. Im jakiś produkt jest wyżej w piramidzie, tym rzadziej senior powinien go spożywać. Nad owocami i warzywami mamy zboża, wyżej – nabiał, mięso, ryby, a na samym szczycie – tłuszcze roślinne (oleje czy orzechy). Trzeba oczywiście pamiętać, że osoby z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie, osteoporoza, powinny konsultować swoją dietę i ruch z lekarzem.

Sport – recepta na zdrowie w każdym wieku

„Sport to zdrowie!” – nie ma chyba wśród nas nikogo, kto choć raz w życiu nie usłyszałby tego zdania. Z kultem zdrowego ciała i codziennej aktywności zazwyczaj spotykamy się w szkole. Niestety nie wszystkie dzieciaki udaje się przekonać do ruchu, a dorosłych często trudno ruszyć z kanapy. Martwi to lekarzy i naukowców, których badania wykazują zbawienny wpływ sportu na zdrowie człowieka.

Na początek podajmy trochę danych. Według informacji z 2018 r. forma polskich uczniów w ciągu czterech dekad poszła dramatycznie w dół. Dziecko w wieku 10,5 roku potrafi podtrzymać się na drążku z ugiętymi ramionami przez zaledwie 8 sekund. Wynik jego rówieśnika z roku 1979 był prawie trzy razy lepszy. Dzisiejszy czwartoklasista skacze w dal na odległość 149 centymetrów. To o 10 centymetrów mniej niż w latach 80. Tak właśnie wyglądają rezultaty badania przeprowadzonego z udziałem Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

– To brzmi może banalnie, ale dzieci po prostu nie miały co robić, więc biegały po dworze, skakały, grały w piłkę czy wisiły na trzepaku. W latach 80. nikt nie dowoził dzieci do szkoły – komentował wyniki dr Janusz Dobosz z Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej na łamach „Dziennika Gazety Prawnej”. Jak wskazują dane udostępnione przez nauczycieli, lekcji WF-u unika nawet 20% uczniów. Problem występuje nie tylko w Polsce. Według międzynarodowych badań HSBC 21% dziewczynek i 24% chłopców ma trudność ze spełnieniem norm codziennego ruchu zalecanych przez Światową Organizację Zdrowia.

Na alarm biją naukowcy, którzy przekonują o zbawiennym wpływie codziennego ruchu na



123RF

prawidłowy rozwój dziecka. Zdaniem badaczy kilkulatki powinny przynajmniej 90 minut dziennie spędzać na zewnątrz. Najmłodsze dzieci mogą dzięki temu odkrywać świat i rozwijać zdolności poznawcze. Według Amerykańskiej Akademii Pediatrii do ukończenia 2,5 roku nie należy dopuszczać dzieci do multimedii: tabletów, smartfonów czy laptopów. Na dalszym etapie rozwoju ruch stymuluje rozwój mięśni i tkanki kostnej, zmniejsza również ryzyko wielu poważnych chorób, które mogą się pojawić w okresie dorosłości: nadciśnienia, osteoporozy, chorób serca. Warto też zadbać o prawidłową masę ciała naszej pociechy. Wiadomo jednak, że bywa z tym różnie: około 10% dzieci poniżej trzeciego roku życia cierpi na nadwagę. W przypadku nastolatków to nawet 30%.

Z dorosłymi wcale nie jest lepiej. W szkole regularną dawkę ruchu zapewnia lekcja wychowania fizycznego. Po ukończeniu edukacji wielu z nas bardzo trudno przekonać do najmniejszego wysiłku – nawet krótkiego spaceru co kilka dni lub przejażdżki rowerem. Dotyczy to 38% dorosłych Polaków. Mniej niż połowa, bo 49%, deklaruje, że przynajmniej raz w tygodniu uprawia sport w wolnym czasie. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca natomiast 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Naukowcy zaznaczają, że taki wysiłek to jedynie bezpieczne minimum. Według nich szczególnie niebezpieczny dla zdrowia człowieka jest siedzący tryb pracy. Brak ruchu przez osiem godzin dziennie trzeba więc koniecznie kompensować.

Specjaliści są zgodni: sport wpływa na niemal każdą część ludzkiego ciała. Spowalnia procesy starzenia, poprawia krążenie, wpływa na spadek stężenia cholesterolu we krwi. Dzięki ruchowi możemy uniknąć wielu chorób, w tym – cywilizacyjnych, związanych przykładowo z wysokim poziomem stresu. Ponadto nie bez kozery mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Kiedy męczy się ciało, odpoczywa psychika. Uprawianie sportu rozładuje codzienne napięcie, wpływa też na kształtowanie się wysokiej samooceny. Ruszając się, wspomagamy również nasz organizm w produkcji endorfin, zwanych hormonem szczęścia.

Wysiłek fizyczny powinien być także stałym elementem planu każdego seniora. Osobom w dojrzałym wieku ruch pozwala uniknąć wielu chorób, w dużej części kończących się przedwczesnym zgonem. Chodzi tu m.in. o schorzenia układu krążenia oraz układu sercowo-naczyniowego. Dramatycznym konsekwencjom mogą zapobiec nawet regularne wizyty na działce, regularna gimnastyka czy udział w zajęciach przeznaczonych dla seniorów, np. na basenie. Specjaliści zalecają, by osoby starsze przynajmniej 2–3 razy w tygodniu przez 20 minut wykonywały ćwiczenia wytrzymałościowe, jak bieg lub marsz z kijkami. Seniorzy powinni ponadto zadbać o ćwiczenia siłowe, dwa razy w tygodniu przez 20 minut, oraz rozciągające i koordynacyjne, codziennie przez 5–10 minut.