

Porozmawiajmy o aktywnym stylu życia



Ilustracje:
Njung'e Wanjiru
Vania Dhianisya

Prawdziwe Życie Prawdziwe rozmowy

Hej! Mam na imię Vinicius, pochodzę z Brazylii. Podzielę się z Wami tym, jak być aktywnym w trakcie dnia!

Z tej strony Sharon z Indonezji! Dzisiaj muszę zrobić zakupy, a jako że sklep spożywczy jest blisko mojego domu, nie muszę korzystać z żadnego transportu, mogę po prostu iść pieszo!

W Wenezueli mamy mnóstwo ciekawych parków i gór. Nazywam się Luis i w trakcie dnia mam całkiem sporo rzeczy do zrobienia, dlatego zawsze rano staram się nieco wcześniej wyjść z domu i pójść chociaż na krótki spacer albo przebieżkę.

Cześć! Nazywam się Ronali i akurat jestem w centrum jogi. Joga jest moim ulubionym sposobem na poczucie swojego ciała i odnalezienie spokoju umysłu. Każdego ranka ćwiczę jogę. Pozwala mi ona dobrze rozpocząć dzień i zachować spokój, zwłaszcza kiedy mam sporo na głowie.

Hej wszystkim, mam na imię Jerry i pochodzę z Senegalu. Dla mnie bycie aktywnym jest właściwie pretekstem do spędzania czasu z moimi przyjaciółmi! Kilka razy w tygodniu staram się chodzić na piłkę. W Senegalu i wielu innych miejscach na świecie, piłka nożna jest bardzo popularnym sportem, także zawsze łatwo jest znaleźć kogoś, z kim można zagrać!

Hej! Jestem Chad, pochodzę z Jamajki i jestem uczniem tak jak wielu z was! Wiem, że bycie aktywnym może być bardzo trudne i wymagające, ponieważ jesteśmy zajęci szkołą, pracami domowymi i nauką. Coś, co pomaga mi utrzymać balans to robienie sobie przerw między kolejnymi zajęciami w trakcie dnia. Lubię chodzić na krótkie 10-15 minutowe spacery lub wykonać kilka ćwiczeń np. jogi. Pozwala mi to lepiej się koncentrować!

Mam nadzieję, że dowiedzieliście się od moich przyjaciół, jak na różne sposoby można pozostać aktywnym w trakcie dnia. Podzielcie się tym ze swoimi przyjaciółmi i porozmawiajcie o sposobach, jak wpleść aktywność fizyczną w codzienną rutynę!

Poznaj fakty

1

Prowadzenie aktywnego stylu życia oznacza coś więcej niż tylko zaplanowane ćwiczenia lub uprawianie sportu

Bycie aktywnym obejmuje również aktywny transport, taki jak chodzenie czy jazda na rowerze lub aktywne prace, takie jak np. sprzątanie. Niestety według danych, mniej niż 20% nastolatków na całym świecie prowadzi aktywny styl życia. To naprawdę ważne, abyśmy byli aktywni fizycznie w jakiś sposób każdego dnia. Eksperti zalecają poświęcanie codziennie co najmniej 60 minut na aktywność fizyczną.

Dlaczego jest to ważne?

Osoby, które spędzają dużo czasu w pozycji siedzącej, mogą zauważyć, że czują się bardziej zmęczone, są też bardziej narażone na odczuwanie niepokoju lub stanów depresyjnych. Wszyscy spędzamy wiele czasu przed ekranami, co może zwiększyć nasze ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu i otyłość. Jeśli nie możemy ograniczyć naszego czasu spędzanego przed ekranem, powinniśmy spróbować skupić się na tym, jak możemy być aktywni w codziennych przerwach – wykorzystując ten czas na poruszanie się, rozciąganie czy spacer.

2

Aktywność fizyczna pozwala nam zadbać o nasze ciało i umysł!

Poprawia nastrój i pomaga radzić sobie ze stresem.

- * Endorfiny to substancje chemiczne w naszym mózgu, które są uwalniane w trakcie pewnych czynności, np. ćwiczeń fizycznych. Endorfiny sprawiają, że czujemy się szczęśliwi, bardziej skoncentrowani i pełni energii.
- * Endorfiny zmniejszają także poziom stresu i poprawiają nasz nastrój. Dlatego właśnie prowadzenie aktywnego stylu życia może pomóc nam w zadbaniu o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Wpływa pozytywnie na sen

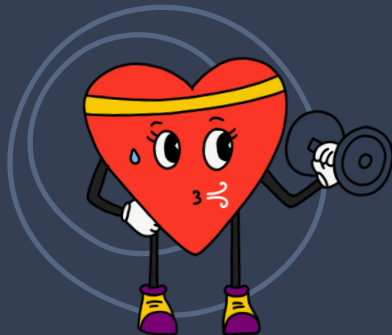
Czy wiesz, że istnieją różne fazy snu? Aktywność fizyczna pomaga nam osiągnąć "fazę REM" tzw. "sen głęboki". Sen jest niezwykle ważny dla naszego rozwoju i prawidłowego funkcjonowania.



Jeśli zauważysz, że masz problemy z zaśnięciem, spróbuj włączyć regularne ćwiczenia do swojej codziennej rutyny. Z czasem zauważysz, że znacznie łatwiej będzie ci zasnąć.

Korzyści dla naszego ciała

- * Ćwiczenia pomagają naszemu sercu i płucom wydajniej pracować, co dodaje energii. Jedzenie dostarcza nam kalorii, które dają naszemu ciału energię. Jeśli jednak spożywamy więcej kalorii niż potrzebujemy, nasze ciało gromadzi je w postaci tłuszczu. Aktywność fizyczna pomaga nam spalić zbędne kalorie i zachować szczupłą sylwetkę.



3

Dlaczego aktywności fizyczne mogą być trudne?

Istnieje wiele potencjalnych przeszkód, które utrudniają nam bycie aktywnymi. Niektóre z nich możemy kontrolować, ale innych nie. Ważne jest, aby ustalić, jakie bariery wpływają na nasze możliwości włączenia aktywności fizycznej do codziennej rutyny i ustalić, co możemy zmienić, aby przychodziło to z większą łatwością. Poniżej znajdziesz przykłady przeszkód oraz pomysłów, jak je obejść.

Czas: zajęty szkołą, pracą, opieką nad dziećmi, pracami domowymi, życiem towarzyskim.

Określ swoje codzienne zadania i jeśli jest w nich miejsce na jakąkolwiek aktywność fizyczną, zaplanuj ją z wyprzedzeniem. Jeśli nie, możesz wykorzystać kreatywne sposoby włączenia aktywności do zadań, np. chodzenie po schodach w szkole/pracy, częste chodzenie/wstawanie, rezygnacja z autobusu na rzecz spaceru.

Środowisko: przestrzeń dla bezpiecznej aktywności w domu lub bliskiej okolicy.

Jeśli w domu masz mało miejsca, możesz spróbować ćwiczeń wykorzystujących własną masę ciała, takich jak joga, przysiady, pompki, deski itp. Sprawdź czy w twojej okolicy nie ma wyznaczonych miejsc do ćwiczeń – np. miejskich siłowni.





Koszty

Istnieje wiele darmowych sesji treningowych i aplikacji do ćwiczeń - wystarczy przeszukać YouTube, Instagram, Tik Tok. Jeśli chcesz ćwiczyć podnoszenie ciężarów, wykorzystaj do tego to, co masz w domu – butelki z wodą, czy wypełnione torby.

Zmęczenie

Zaplanuj ćwiczenia na początku dnia lub zaraz po szkole/pracy, zanim rozpoczniesz czas relaksu i odpoczynku.

Bezpieczeństwo

Znajdź znajomego, który będzie ćwiczył razem z tobą. W grupie będziecie się czuć bezpieczniej i możecie się nawzajem wspierać.

Brak motywacji

Każdy się różni i ma inne preferencje. Jeśli nie podoba Ci się dana aktywność, zawsze możesz spróbować innej!



Obawy

Obawy są czymś całkowicie normalnym, zwłaszcza na samym początku. Jednak o uczucie odejście, gdy będziesz się czuć bardziej komfortowo z różnymi ćwiczeniami. Najpierw wybierz proste i bezpieczne ćwiczenie, naucz się go dobrze i stopniowo przechodź do bardziej złożonych ćwiczeń. Spróbuj tego z przyjacielem lub zaufaną osobą dorosłą!



Nie wiesz, jak ćwiczyć

Istnieje wiele świetnych tutoriali wideo wyjaśniających różne ćwiczenia. Możesz je znaleźć na YouTube, TikTok lub IG. Znajdziesz tam między innymi ćwiczenia rozciągające, zwiększające mobilność lub siłę, oraz treningi cardio, zwiększające wytrzymałość.



Niepelnosprawność fizyczna

Istnieje wiele ćwiczeń dostosowanych dla osób z niepełnosprawnościami. Wykorzystaj internet do szukania inspiracji!



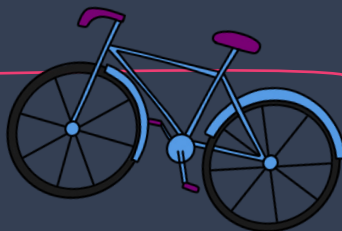
4

Bez względu na to, jak bardzo jesteś "wysportowany", każdy może prowadzić aktywny tryb życia

Styl życia każdego z nas jest inny, więc kluczem do sukcesu jest znalezienie aktywności, która sprawia nam przyjemność i która pasuje do nas i naszego życia. Każda ilość ćwiczeń będzie ważna, ale najlepiej jeśli będziemy aktywni co najmniej przez godzinę w trakcie dnia.

Kilka inspiracji:

- Wybierz spacer, jazdę rowerem zamiast samochodem/autobusem
- Wybierz schody zamiast windy
- Zrób sobie przerwę na taniec lub spacer podczas wykonywania pracy
- Wykorzystaj pozycję stojącą przy pracy
- Pływaj – na basenie lub innym dostępnym akwenuie
- Ćwicz samodzielnie lub wypróbuj filmy z treningami dostępnymi na YouTube/TikTok/Instagramie
- Jeśli korzystasz z transportu publicznego, postaraj się wysiąść jeden przystanek wcześniej i resztę drogi pokonać pieszo



Jeśli wolisz zajęcia grupowe, oto kilka innych pomysłów!

- Zajęcia zorganizowane – np. joga, pilates, jazda na rowerze
- Zajęcia taneczne
- Dołączenie do drużyny sportowej lub organizowanie zajęć z przyjaciółmi
- Klub biegacza
- Sprzątanie ulic lub otoczenia



5

Różne rodzaje aktywności przynoszą korzyści dla mózgu i ciała na różne sposoby!

Aktywności, które zwiększają tętno i tempo oddychania

- Pomagają uwolnić endorfiny!
- Bieganie, jazda na rowerze, pływanie, skakanie na skakance, taniec

Aktywności, które obejmują podnoszenie ciężaru

- Wzmacniają kości
- Noszenie zakupów spożywczych, ćwiczenia z własną masą ciała, skakanie na skakance, taniec

Czego potrzebujesz,
aby być bardziej
aktywnym?



Jaka jest jedna aktywność, którą
mógłbyś dodać do swojej rutyny
i dzięki której twój styl życia byłby
bardziej aktywny?



Jakie są bariery, które
utrudniają ci bycie
aktywnym?

Pomyśl o tym!



Z którymi osobami mógłbyś
podjąć się nowych
aktywności? Czy wśród nich
są rodzice, rodzeństwo,
przyjaciel, a może pies?

Które potencjalnie
zajęcia lub ćwiczenia,
mogłyby sprawić ci
przyjemność?

Patrząc na swój plan zajęć w tym
tygodniu, jak mógłbyś włączyć do
niego swoją ulubioną formę
aktywności fizycznej?