



В рамках програми «Healthy Schools: заради здорових та радісних школярів» у період з 15.12.2018 року до 14.01.2019 року заплановано презентацію зимових видів спорту, майстер-класи від вчителів-тренерів та презентацію порадишників для батьків щодо користі зимових видів спорту для дітей.

Основна мета заходів полягає у формуванні здорового способу життя на засадах фізичної активності та загартуванні організму.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетично закріплені в регуляторних системах організму в якості інстинктів, біологічних ритмів, тісно пов'язаних із ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері.

Філософські принципи – рух як засіб існування матерії, а життя – це рух мають реальне втілення в біологічному світі у житті людини. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, а саме рух обґрунтовує необхідність існування мускулатури і систем її забезпечення, тобто вісцеральних систем.

Японські дослідники розраховали, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км.

Пропагуючи рухову активність, необхідно підкреслювати, що м'язова діяльність є неодмінною умовою здійснення рухових і вегетативних функцій людського організму на всіх етапах його розвитку. Значення м'язової діяльності в біології і фізіології людини настільки велике, що її справедливо розцінюють як вирішальну ознаку життя. У той же час не можна забувати про негативне значення для людини такого чинника, як гіподинамія. Гіподинамія – це знижена фізична активність і одна з найважливіших проблем виникнення і розвитку більшості захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної систем, шлунково-кишкового тракту й опорно-рухового апарату.

Особливо знижується фізична активність учнів під час зимових канікул, тому фасилітаторами програми «Healthy Schools: заради здорових та радісних школярів» заплановано ряд заходів щодо організації активного відпочинку учнів взимку.

Ходьба на лижах і катання на ковзанах, хокей – емоційно насичені і захоплюючі види рухової діяльності людини. Завдяки їм у людини значно активізується обмін речовин, поліпшуються координація рухів, стан нервової і серцевої діяльності, виникає відчуття емоційного натхнення, радості і бадьорості. Неабияке значення має те, що ці види рухової діяльності виконуються людиною в атмосфері чистого зимового повітря, в оточенні красивих і заспокійливих снігових краєвидів і ландшафтів, які позитивно впливають на психічний стан людини, знімають нервові напруження, підвищують опірність організму до негативних стресових впливів.

