**POHYB - RODIČE**

**Úvod**

Rodiče jsou pro děti v předškolním věku ve všem velkým a vyhledávaným vzorem. Děti velice snadno a velice rychle přejímají životní styl svých rodičů. A bohužel, stále častěji jde o pohodlný, sedavý způsob života s nedostatkem pohybu (1). Je poměrně známou skutečností, že situace v České republice z hlediska pohybu dospělých není příznivá. Více než polovina dospělé populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity (2).

Jednou z hlavních příčin této situace je snižování potřeby pohybu v běžném životě v celém vyspělém světě. V důsledku vynálezů a technologického rozvoje klesá množství tělesné námahy, kterou je třeba vynaložit k vykonávání domácích prací i práce v zaměstnání, při přepravě (automobilová doprava, hromadná doprava, eskalátory) a dokonce i k dosahování aktivit ve volném čase (včetně činností s obsahem pohybových aktivit). V důsledku tohoto vývoje se uvádí, že sedavý způsob života vede např. 40 až 60 % obyvatelstva Evropské unie (3).

Dospělým lidem chybí zejména pravidelná středně intenzivní pohybová zátěž, což se pak podílí na vzniku a tedy i vysokém výskytu obezity a mnoha chronických onemocnění, jako jsou např. kardiovaskulární nemoci (ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda), diabetes II. typu, osteoporóza, ale i některé typy rakoviny (rakovina prsu, prostaty a tlustého střeva) (4, 5). Dostatek pohybu tedy působí jako ochranný faktor před uvedenými zdravotními problémy a navíc také zlepšuje kvalitu spánku, zmírňuje stres a snižuje příznaky deprese a úzkosti (5).

**Národní doporučení pro pohybovou aktivitu**

Nízká tělesná námaha, která je dnes spojená s každodenní rutinní pohybovou aktivitou, případně intenzivnější činnosti, které jsou často prováděny krátce (méně než 10 minut), jsou důvodem, který vedl odborníky k vytváření doporučení pro další pohybovou aktivitu (3).

Národní doporučení pro pohybovou aktivitu dospělých ve věku 18 – 65 let v ČR hovoří o minimálně 30 minutách středně intenzivní pohybové zátěže alespoň 5x týdně anebo o 25 minutách pohybu o vysoké intenzitě 3x týdně (5).

Pohybová aktivita střední intenzity se projevuje počínajícím pocením, hlubším dýcháním, subjektivním pocitem zahřátí organismu a zvýšenou srdeční frekvencí. Typickými příklady takového pohybu jsou rychlá chůze či jízda na kole. Pohybová aktivita vysoké intenzity se projevuje intenzivním pocením, zrychleným dýcháním a značným zvýšením srdeční frekvence. Příkladem takové aktivity je běh, fotbal, aerobik (5).

Plnění doporučené pohybové aktivity by mělo jít ruku v ruce se snížením doby sezení. Národní doporučení na omezení sedavého chování přináší tyto tipy (5):

* Buďte aktivní každý den, různými způsoby, jak jen můžete!
* Jeďte do práce na kole, nebo jděte pěšky.
* Dělejte si pravidelné aktivní přestávky v práci (protažení na židli, krátká procházka nebo chůze do schodů).
* Vystupte o zastávku dříve a do cíle dojděte pěšky.
* Neodpočívejte ve výtahu a na eskalátoru, jděte po schodech!
* Hrajte si pohybově se svými dětmi.
* Běžte na procházku se psem.
* Pracujte na zahradě.
* Omezte sledování televize, PC, tabletů a telefonů.
* Účastněte se pravidelně s rodinou, přáteli či kolegy sportovních aktivit.
* Ujděte denně 10 000 kroků (cca 7km), počet kroků si měřte krokoměrem.

Dodržování výše uvedených doporučení a tipů bude mít přínos nejenom pro vás osobně, ale bude také nejlepším vkladem pro vaše děti. Základem pro vytváření kladného vztahu dětí k pohybu od nejútlejšího věku je pozitivní vztah rodičů k vlastní pohybové aktivitě. Rodiče, kteří se věnují pohybové aktivitě a mají pohybově aktivní (nesedavý) životní styl, vedou pak přirozeně k pohybu i své děti. Je důležité, aby rodina trávila společný volný čas aktivně (procházky, výlety, hry v přírodě), protože tak děti dostávají dobrý příklad a děti vnímají aktivní pohyb jako přirozenou součást života (1,4).

**Chůze**

Chůze je pokládána za základní přirozený pohyb člověka. V posledních desetiletích je však stále více nahrazována využíváním různých dopravních prostředků (automobily, výtahy) a služeb (např. dovážka nákupů). Jednou z nejpřirozenějších a pro mnohé i nejpřijatelnějších možností, jak zvýšit pohybovou aktivitu, je návrat k chůzi. Splnění doporučené minimální pohybové aktivity je proto také často vyjadřováno počtem kroků, které by měl dospělý člověk denně ujít. Nejčastěji se hovoří o 10 000 kroků. Ukazuje se však, že ze zdravotního hlediska není důležitý jen počet kroků, ale i intenzita chůze, přičemž za optimální zátěž se doporučuje frekvence 100 kroků za minutu, což pro netrénovaného jedince představuje dosažení žádoucí, středně intenzivní zátěže (6).

**Povinné úkoly na tento tematický týden**

**– musíte je splnit během tohoto tematického týdne:**

**Úkol 1**

Stáhněte si do mobilu aplikaci pro měření kroků a zkuste si nejprve dva dny měřit, kolik kroků za den ujdete.

Ujdete běžně během dne 10000 kroků, nebo máte s naplněním tohoto limitu potíže? Zdá se vám 10000 kroků moc nebo málo?

**Úkol 2**

Vyberte si 5 po sobě jdoucích dnů a každý den ujděte v součtu počet kroků, který si předem stanovíte:

* Každý den ujdu 7000 kroků.
* Každý den ujdu 10 000 kroků.
* Každý den ujdu 12 000 kroků.

**Úkol 3**

V tomto týdnu budete mít společně s Vašimi dětmi za úkol zvládnout nejméně ve 5 dnech 5-10 minut společné souvislé chůze (dospělým se započítává do celkového počtu za den). Zkuste nahradit cestu autem z práce a ze školky procházkou, nebo vyrazte před koupáním na procházku okolo domu. Je to na Vás, podstatné však je, abyste tento 10minutový interval nerozdělovali do více částí. Nedejte se odradit nepříznivým počasím, stačí se dobře obléct nebo si vzít deštníky či pláštěnky

**Dobrovolné úkoly na tento tematický týden**

**– jde o doporučené úkoly, které by bylo vhodné tento týden splnit**

**Úkol 4**

Naplánujte si na jeden volný den v tomto bloku pěší výlet s dětmi.

Pro naplánování výletu můžete použít známé webové stránky např. [www.kudyznudy.cz](http://www.kudyznudy.cz),

[www.vyletnik.cz](http://www.vyletnik.cz), www.kam-na-vylet.cz apod.

**Povinný dlouhodobý úkol s volbou intenzity plnění**

Vyberte si z následujících 4 možností jeden úkol, který budete plnit odteď až dokonce tohoto programu:

* Každý den ujdu 7000 kroků.
* Každý den ujdu 10 000 kroků.
* Každý den ujdu 12 000 kroků.

**Použité zdroje:**

1. Dvořáková,Hana. Slovo garantky pro Zdravý pohyb. In: *Zdravá abeceda* [online]. [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/metodika-programu/zivotosprava/zdravy-pohyb/slovo-garantky-pro-zdravy-pohyb>
2. SIGMUNDOVÁ, Dagmar, Erik SIGMUND a Romana ŠNOBLOVÁ. Proposal of physical activity recommendations to support of active life style of Czech children. *Tělesná kultura* [online]. 2012, **35**(1), 9-27 [cit. 2020-07-4]. DOI: 10.5507/tk.2012.001. ISSN 12116521. Dostupné z: <http://telesnakultura.upol.cz/doi/10.5507/tk.2012.001.html>
3. Pokyny EU pro doporučenou fyzickou aktivitu.
4. PASTUCHA, Dalibor. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
5. Kalman, Michal. *Národní pohybové doporučení* [online]. 2014 [cit. 2020-07-22]. Dostupné z: https://www.dataplan.info/img\_upload/f96fc5d7def29509aeffc6784e61f65b/kalman\_prezentace\_olomouc.pdf. Prezentace.
6. NOVÁK, J. Význam chůze jako nejpřirozenější pohybové aktivity v životním stylu člověka. *General Practitioner / Prakticky Lekar* [online]. 2018, **98**(4), 158-165 [cit. 2020-07-27]. ISSN 00326739.