

## КАК СЕ ПРИДВИЖВАТ ДЕЦАТА ВИ ДО УЧИЛИЩЕ?

Статистиките показват, че само 5% от децата и младежите в България следват препоръките за физическа активност в страната. Сега е по-важно от всякога родителите да обмислят активен начин за придвижване до и на връщане от училище за децата си.

Активният начин на придвижване – ходене, каране на колело, ролери и скейтборд до училище – отдавна е важен източник на физическа активност за децата и младежите. Колкото повече порастват, толкова по-малко време ходят пеша. В действителност, при младежите на възраст между 15 и 17 години, времето на ден, прекарано в ходене, е спаднало от 17 на 11 минути в периода 1992-2010 година. Точно така, само 11 минути на ден!

Когато ние бяхме младежи, 58% от нас ходеха пеша до училище, а сега само 28% от нашите деца го правят. Нещо повече, шокиращите 62% от българските деца на възраст между 5 и 17 години използват единствено неактивни начини на придвижване до и на връщане от училище. Длъжни сме да подкрепим ентузиазма на децата си за активен начин на придвижване – проучване сочи, че ако имат възможност, повечето от тях биха предпочели да ходят пеша или да карат колело до училище, вместо да си хванат автобус или родителите им да ги закарат.

Макар не всички деца да са достатъчно близо до училище, за да могат да ходят пеша или да карат колело до там, повечето от тях, които живеят в градска среда го правят. Изборът на активен начин на придвижване ще им осигури нужната дневна доза физическа активност и, както сочи проучването, също може да подобри здравословното им състояние, да подобри академичните им постижения, да им предостави повече социални възможности, да намали стреса и да намали риска от заболявания. Нека не забравяме, че при по-големите деца придвижването сами до и от училище развива независимостта и самостоятелността.

Ако младежите ходеха пеш всеки път, когато разстоянието до целта им е по-малко от един километър, вместо да се возят, щяха да им се събират по около 15-20 минути ходене на всяко излизане – съществен принос към минималния 1 час физическа активност на ден, от които се нуждаят от здравословна гледна точка. Насърчете членовете на семейството ви да се замислят за този 1 час и да прекарват поне толкова на ден във физическа дейност или активна игра.

Съвети за активен начин на придвижване:

- Преди да започне учебната година, ходете пеш или карайте колело по пътя до училище заедно с децата си, така че те да свикнат с него.
- Трябва да се пригответе за работа? Оставете децата си да отидат на разходка със съседите или приятели.
- Вземете мерки за безопасност като: преминаване единствено на маршрута, за който сте се разбрали; обаждане по телефона, ако има промяна в плана; внимателно пресичане на улиците; избягване на улични кучета и т.н.
- Насърчете приятелите на децата си да се присъединят. Те ще извлекат полза от физическата активност, а децата ви ще се забавляват повече.
- Здравословната закуска е от съществено значение. Тя е горивото, от което има нужда тялото ви, за да започне деня.
- Помагайте на децата си с носенето на тежки раници и се уверете, че слагат презрамките на двете си рамена, а не само на едното.
- Направете таблица, на която децата ви могат да записват пътуването си до и от училище всеки ден и им помогнете да проследяват прогреса си.

- Напомняйте на по-големите, че не е редно да ходят и едновременно с това да говорят по телефона или да пишат съобщения и че ако слушат музика тя не бива да е силна, за да могат да чуят, ако нещо около тях не е наред.
- Слънцезащита. Имайте я предвид през цялата година за всяка изложена на слънчевата светлина част от тялото.
- Забавление! Ходенето пеш до училище е по-забавно с приятели, игри и оживени дискусии. Това е едно подходящо време за родителите, което могат да прекарат с децата си през деня.