

Martyna Dramczyk

## Po co komu ruch i dlaczego warto wstać z kanapy? czyli „w zdrowym ciele zdrowy mózg”



Wyobraź sobie, że istnieje tabletką dająca możliwość świetnego samopoczucia, naturalna, bez skutków ubocznych, darmowa, z samodzielnym dawkowaniem. Weźmiesz?

Współczesny tryb życia, tempo pracy, presja społeczna, słabe jakościowo jedzenie i brak aktywności, stanowią wspólne czynniki, które powodują wzrost liczby problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Znasz powiedzenie „W zdrowym ciele zdrowy duch”? Taka korelacja istnieje również pomiędzy zdrowym ciałem a mózgiem. Zdrowy styl życia ma kluczowy wpływ na funkcjonowanie naszego mózgu i zdolność poznawczą. Mózg jest organem kontrolującym wszystkie nasze aktywności fizyczne i intelektualne. Aby mózg „włączyć” potrzebujesz wsparcia – zdrowego stylu życia: dobrej dawki snu, zdrowych relacji, przestrzeni na duchowość (rozumianą w sposób bardzo indywidualny), dobrego karmienia ciała wartościowym jedzeniem (słowo dieta odstrasza) oraz aktywności fizycznej. Skupmy się na tym, po co komu ruch i dlaczego warto wstać z kanapy?

Aktywność fizyczna, która obejmuje: bieganie, ćwiczenia aerobowe (tlenowe, czyli bez zadyszki), ćwiczenia siłowe (nie mylić z ćwiczeniami na siłowni, chodzi o prostotę: przysiady, deska, skakanie na jednej nodze), taniec, jazdę na rowerze i wiele innych form – nie tylko pomaga w utrzymaniu zdrowego ciała, ale także staje się nieocenionym wsparciem dla zdolności umysłowych. Wpływ aktywności fizycznej na mózg

jest wieloaspektowy i obejmuje zarówno mechanizmy biologiczne, jak i psychologiczne.

Po pierwsze – aktywność fizyczna poprawia krążenie krwi i dopływ tlenu do mózgu. Podczas ćwiczeń serce bije szybciej, co zwiększa ilość krwi pompowanej przez organizm. To prowadzi do lepszego zaopatrzenia mózgu w tlen i składniki odżywcze. Dzięki temu komórki nerwowe są lepiej odżywiane, co może przyczynić się do zwiększenia zdolności uczenia się i koncentracji.

Po drugie – aktywność fizyczna wpływa na produkcję neuroprzekaźników, takich jak endorfiny, dopamina i serotonina. Te substancje chemiczne są znane ze swojego pozytywnego wpływu na nastrój i samopoczucie. Regulują również funkcje mózgu, takie jak pamięć, uczenie się i zdolności poznawcze. Wydzielanie tych neuroprzekaźników podczas ćwiczeń może zatem przyczynić się do poprawy nastroju i zmniejszenia poziomu stresu, co sprzyja zdolnościom intelektualnym.

Po trzecie – aktywność fizyczna może stymulować tworzenie nowych połączeń między komórkami nerwowymi w mózgu. Neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do przekształcania swojej struktury w odpowiedzi na doświadczenia, odgrywa kluczową rolę w procesie uczenia się. Wykazano, że regularne ćwiczenia fizyczne pobudzają neuroplastyczność, co może sprzyjać zapamiętywaniu i zdobywaniu nowych umiejętności.

Po czwarte – aktywność fizyczna może pomóc w redukcji stanów zapalnych w organizmie. Stany zapalne są związane z wieloma chorobami, w tym z chorobami neurodegeneracyjnymi. Jeśli pojedynczy trening może dać chwilowe korzyści, to długoterminowe zaangażowanie w aktywność fizyczną przyniesie najlepsze rezultaty dla zdolności intelektualnych.

Warto również podkreślić, że aktywność fizyczna nie musi być skomplikowanym treningiem w siłowni czy intensywnym bieganiem. Nawet umiarkowane spacerowanie, joga, tai chi czy tańce mogą przynieść korzyści dla zdolności intelektualnych. Teoretycznie wszystko wydaje się proste. Praca nad jakością zdrowia zaczyna się w momencie kształtowania życia – w łonie matki. Kluczowy dla rozwoju człowieka jest pierwszy rok życia i zdobywanie umiejętności ruchowych. Kolejne istotne momenty życia, na które mają wpływ już pedagogy to okres przedszkolny, wczesnoszkolny,

szkolny, akademicki i wiek dorosły. Najbardziej jednak oddziałujemy na samych siebie i to od siebie powinniśmy rozpocząć wdrażanie właściwych postaw i nawyków. Nauczyciele to jedna z najbardziej narażonych na przewlekły stres grup zawodowych, dlatego mówiąc o zdrowiu psychicznym w edukacji warto pochylić się nad ich potrzebami. Wypalenie zawodowe, strach przed oceną, stałe wykonywanie rutynowych czynności, częsta niechęć do poznawania innych obszarów wiedzy niż wykładany przedmiot, niska samoocena, lęki szkolne...

Potrzeby ruchowe nauczycieli są równie ważne jak potrzeby edukacyjne uczniów. Regularna aktywność fizyczna pomaga w zrelaksowaniu się, odprężeniu i odreagowaniu codziennych napięć, co wpływa pozytywnie na stan psychiczny i emocjonalny nauczycieli. Dodatkowo aktywność fizyczna może pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, co ma znaczenie dla wydolności organizmu i ogólnego zdrowia.

### Jak przenieść wiedzę na działanie?

Żeby zacząć – zacznij... Od pierwszego kroku, małego spaceru, lekkiej aktywności. Korzystaj z zasobów jakie posiadasz. Najczęstszym błędem w relacji z aktywnością jest próba biegania rozpoczynając z poziomu 0. Zniechęcenie, ból, brak efektów powodują, że zaczyna nas mdlić na samą myśl o sporcie, podskakiwaniu czy jakiegokolwiek aktywności. Najprostszy jest spacer. Idź tyle, ile możesz, ile chcesz, ile dajesz radę. Skończ z lekkim niedosytem, z poczuciem, że możesz więcej. Zadbaj o nagrodę dla siebie za czas poświęcony sobie i swojemu zdrowiu. Może to być dobra kawa, maseczka na twarz itp. Unikaj nagradzania „śmieciowym” jedzeniem. Za dzień lub dwa wyjdź ponownie, stopniowo zwiększając dawkę ruchu. Jak? Czasami wyjście w mniej sprzyjających warunkach spowoduje u Ciebie pojawienie się satysfakcji; być może dłuższy czasowo spacer, więcej pokonanych metrów, zwiększenie tempa marszu, przejście z marszu do truchtu itp. Najważniejszym czynnikiem rozruchu jest aspekt psychologiczny. Buduj i pielęgnuj satysfakcję z własnych dokonań. Żeby aktywność ruchowa przynosiła efekty, warto stosować zasadę 3 x 30 x 130. To oznacza 3 aktywności w tygodniu, trwające minimum 30 minut z sercem bijącym 130 uderzeń na minutę.

Jeśli masz osobowość analityczno-krytyczną i potrzebujesz wszystko przemyśleć, zanim wstaniesz z kanapy, mam propozycję. Wypisz wszystkie formy aktywności, które lubisz, tolerujesz lub chcesz spróbować. Wypisz też takie, które (dziś tak uważasz) nie są dla Ciebie.

**Przykład:**

LUBIĘ	TOLERUJĘ	CHCĘ SPRÓBOWAĆ	MYŚLĘ, ŻE TO NIE DLA MNIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ chodzić</li> <li>▪ stać</li> <li>▪ jeździć na rowerze</li> <li>▪ taniec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wchodzenie po schodach</li> <li>▪ pływanie</li> <li>▪ zumbę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ morsowanie</li> <li>▪ gimnastykę</li> <li>▪ nordic walking</li> <li>▪ nart</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bieganie</li> <li>▪ jazda na rolkach</li> <li>▪ cross fit</li> </ul>

Początkowo, chcąc zwiększyć swój poziom energii, wykonuj aktywności, które lubisz i tolerujesz, kiedy tylko masz na to ochotę. Dobrze jest raz na jakiś czas (dla jednych raz na tydzień, dla innych raz na miesiąc, dla kolejnych raz w życiu) wykonać to, czego chcesz spróbować lub myślisz, że to kompletnie nie dla Ciebie.

Bieganie dla mnie było kiedyś idiotycznym podskakiwaniem do przodu. Dziś jest częścią życia. Nigdy nie mów nigdy.

### Jak to wdrożyć w życie?

Sprzątasz swój dom, mieszkanie, auto? Lubisz muzykę? Zamiataj, sprzątaj w tańcu. Bioderka same już chodzą. Wolisz spokojniej? Oddajesz się sprzątanemu „tu i teraz”? Odkurzaj podłogę, zamiataj, myj – zamień codzienne czynności na ruch celowy. Jeśli masz rower stacjonarny, bieżnię, itp. to... oglądaj film w ruchu. Badania pokazują, że nauka (np. słówek) lepiej nam wychodzi podczas jazdy na rowerze. Powodzenia!


**W REALACJI ZE STRESEM**

HIGIENA MÓZGU - GŁÓWNEGO PROCESORA

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NP. TANIEC, ROWER, BIEGANIE, WZBOGAĆCONE DELIKATNYM ROZCIĄGANIEM I ĆWICZENIAMI SIŁOWYMI. TRENING LUB AKTYWNOŚĆ (WYBIERZ TAKIE SŁOWO, KTÓRE LUBISZ, MASZ SIĘ ZMĘCZYĆ)

NAJLEPIEJ NA ZASADZIE 3X30X130 TRZY RAZY W TYGODNIU PRZEZ TRZYDZIEŚCI MINUT GDZIE TĘTNO WZROŚNIE POWYŻEJ 130 UDERZEŃ NA MINUTĘ.

NAJLEPSZY DLA MÓZGU JEST TRENING PORANNY.



#### Martyna Dramczyk

Licencjonowany terapeuta neuromotoryczny INPP (Instytut Psychologii Neurofizjologicznej), terapeuta integracji sensorycznej, neurodydaktyk, pedagog, trener kompetencji miękkich. Miłośniczka sportu amatorskiego, w szczególności biegania, pływania i jazdy na rowerze. Właściciel Centrum Wspierania Rozwoju „Rozwojownia” w Lęborku. Prezes Fundacji ACTIVE age.