

DZIECI RUSZAJĄ SIĘ CORAZ MNIEJ. JAK ZACHĘCIĆ JE DO AKTYWNOŚCI?

SPORTOWE BENEFITY PRACOWNICZE

Coraz częściej żyjemy ze smartfonami niemal przyklejonymi do dłoni. Dzieci i młodzież padają ofiarami powszechnego dostępu do internetu, spędzając w nim niemal całe dnie. Przestrzeń dla naturalnej aktywności jest ograniczana przez rozrywki cyfrowe i niestety ma to negatywne konsekwencje dla ich zdrowia i rozwoju. Jak zachęcić dzieci do aktywności? Okazuje się, że nie tylko rodzice, ale i pracodawcy dysponują skutecznymi narzędziami.



Dzieci i nastolatki w Polsce



16%
jest umiarkowanie lub intensywnie aktywna fizycznie



25%
cierpi na otyłość

DZIECI I MŁODZIEŻ A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA. NIE JEST DOBRZE

Informacje zebrane w ramach międzynarodowego badania Global Matrix 4.0 nie pozostawiają złudzeń. Zgodnie z danymi z raportu o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, poziom aktywności fizycznej wśród polskich dzieci i nastolatków jest dramatycznie niski. **Jedynie 16,8% z nich jest umiarkowanie lub intensywnie aktywne fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie. Polska plasuje się tym samym znacznie poniżej światowych standardów.**

Wpływ na ten stan rzeczy miała niestety pandemia COVID-19. Przymusowe zamknięcia szkół i ograniczenia w dostępie do publicznych miejsc do rekreacji doprowadziły do znacznego spadku aktywności fizycznej wśród młodszych pokoleń. I choć Polska posiada relatywnie dobre warunki do aktywności fizycznej w warunkach szkolnych, wciąż są obszary wymagające poprawy. **Mowa tu o niskiej liczbie godzin wychowania fizycznego i zbyt małej promocji sportów zespołowych poza szkołą. Często też zajęcia w szkole prowadzone są niezbyt atrakcyjnie, więc młodzi ludzie szukają sposobów, aby na nie nie uczęszczać.**

Ogrom czasu spędzanego przed ekranami smartfonów i komputerów oraz negatywny trend w aktywnym przemieszczaniu się do szkoły i z powrotem to tylko niektóre z problemów wymienionych w raporcie.

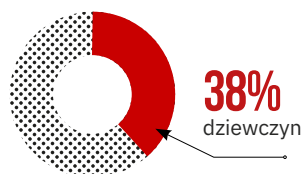
Analiza danych z 57 krajów jasno pokazuje, że Polska wciąż boryka się z wysokim poziomem zachowań sedentarnych wśród dzieci i młodzieży. Mowa o aktywnościach, które wymagają minimum wysiłku i mogą być wykonywane w pozycji siedzącej lub leżącej.

Z kolei z raportu UNICEF wynika, że **ponad jedna czwarta dzieci w Polsce cierpi na otyłość**. Dane te są alarmujące, gdyż otyłość w dzieciństwie zwiększa ryzyko wielu chorób przewlekłych w dorosłym życiu.

Niski poziom aktywności niesie za sobą także poważne konsekwencje psychiczne. Badanie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) wykazało, że w porównaniu z innymi krajami **polskie dzieci są jednymi z najbardziej samotnych i niezadowolonych z życia**. Samotność wśród polskich dzieci jest szczególnie widoczna – 38% 15-letnich dziewcząt i 20% 15-letnich chłopców czuje się samotnych przez większość czasu lub... zawsze.



Odsetek 15-latków czujących się samotnie przez większość czasu



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MA WIELE KORZYŚCI

Dane o poziomie aktywności wśród polskich dzieci i nastolatków są alarmujące.

Tym bardziej, że regularny ruch ma ogromne znaczenie dla ich zdrowia i dobrostanu. Aktywne dzieci nie tylko lepiej radzą sobie w szkole, ale również są mniej narażone na wiele chorób.

Aktywność fizyczna poprawia przepływ krwi, wpływa na lepsze dotlenienie mózgu i może poprawiać funkcje poznawcze oraz koncentrację.

Dodatkowo, sport i inne formy aktywności fizycznej mogą stanowić **ważny element w rozwoju społecznym dzieci, ucząc je pracy zespołowej, dyscypliny oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami.**

ROLA HR W PROMOCJI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zachęcanie dzieci do ruchu nie jest zadaniem wyłącznie dla rodziców czy nauczycieli. Duży wpływ na poprawę sytuacji mają także firmy.

Coraz więcej organizacji zdaje sobie sprawę z korzyści, jakie niesie za sobą inwestowanie w zdrowie nie tylko pracowników, ale także ich rodzin. **Programy promujące aktywność fizyczną pomagają obniżyć poziom stresu wśród pracowników i poprawiają ich ogólny stan zdrowia.** Co więcej, inicjatywy takie mogą przyczynić się do budowania silniejszej i bardziej zaangażowanej kultury w firmie, a to z kolei może przyciągać do niej nowe osoby i sprawiać, że zostaną na dłużej.

Jednym ze sposobów na promocję zdrowego stylu życia są dziś karty sportowe, które upoważniają do korzystania z zajęć czy korzystania z siłowni. Zazwyczaj korzystają z nich dorośli, ale okazuje się, że coraz częściej organizacje zachęcają do udziału w nich także dzieci i młodzież.

Dzięki temu **organizacje promują zdrowy styl życia nie tylko wśród samych pracowników, ale również ich rodzin.** Tutaj otwiera się duże pole manewru dla działów HR, nie tylko w zakresie nawiązania współpracy z dostawcą kart i zapewnienia korzystnych warunków pracownikom, ale także w zachęcaniu ich do skorzystania z oferty wraz z rodziną.

Korzyści z wprowadzenia kart sportowych w ramach benefitów pracowniczych jest wiele. Po pierwsze, **pracownicy czują, że pracodawca dba o ich dobrostan, co zwiększa ich lojalność i satysfakcję z pracy.**

Po drugie, **lepszą formą pracowników to mniej dni na zwolnieniach, większa produktywność i lepsza atmosfera w pracy.**

Działy HR mogą również **organizować wydarzenia i kampanie promujące zdrowy styl życia, które będą integrować rodziny pracowników.** Mogą być to dni sportu firmowego, zawody lub warsztaty z trenerami i dietetykami, które zwiększą świadomość znaczenia aktywności fizycznej. Takie działania korzystnie wpłyną na kondycję pracowników, ale również korzystnie wpłyną na relacje w zespole.

BENEFITY DLA PRACOWNIKA I JEGO DZIECI

Wśród rozwiązań dla rodzin prym wiodzie program FitProfit. Dostępne są dwa rodzaje kart: dla młodszych dzieci i dla młodzieży.

Program FitProfit Dziecko skierowana jest do dzieci do 15 roku życia. Umożliwia rodzicom włączenie swoich dzieci do ich planu sportowego. Dziecko zyskuje dostęp do atrakcyjnych i dostosowanych do swojego wieku form aktywności fizycznej takich jak gimnastyka, taniec czy akrobatyka. Tego rodzaju aktywności nie tylko wspierają fizyczny rozwój dziecka, ale również pomagają w integracji społecznej i budowaniu zdrowych nawyków.

FitProfit Junior to natomiast karta przeznaczona dla starszej młodzieży w wieku 15-18 lat. Daje dostęp do bardziej zróżnicowanych form aktywności fizycznej, takich jak ścianki wspinaczkowe, sporty walki czy zajęcia taneczne. Program ten spełnia potrzeby młodzieży poszukującej wyzwań i nowych doświadczeń, co jest ważne w utrzymaniu ich zainteresowania aktywnością fizyczną.

W ramach programu rodzice i dzieci mogą skorzystać z usług dowolnej placówki, która honoruje karty FitProfit. Wybór jest więc spory, a szeroka oferta zajęć sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Promowanie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży wymaga wspólnych działań rodziców, szkół oraz... pracodawców. Wdrażanie programów i inicjatyw wspierających zdrowy tryb życia wśród najmłodszych przekłada się na zdrowsze społeczeństwo i lepsze jutro dla wszystkich. Działy HR, wprowadzając tego typu programy, nie tylko wspierają samopoczucie pracowników wraz z ich rodzinami, ale również przyczyniają się do budowania lepszego świata.

