

# ГІПОДИНАМІЯ: ЯК СПОНУКАТИ ДИТИНУ РУХАТИСЯ БІЛЬШЕ



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



Гіподинамія – брак рухової активності – це істотна загроза здоров'ю дітей і дорослих. Рух і тренування потрібні дітям для гармонійного фізичного розвитку і ментального здоров'я. Водночас сучасні діти в розвинених країнах, і Україні зокрема, потерпають від гіподинамії. Як допомогти їм рухатися більше?

Для того, щоб діти і підлітки більше рухалися, на рівні громад потрібно створювати безпечний простір для спілкування і забав: зони без трафіку, майданчики зі спеціальним покриттям, зонування для пішоходів і велосипедистів, прибирання, облаштування громадських вбиралень в парках і зонах відпочинку. Самими погрозами забрати смартфон, щоб дитина побігала, не обійтися.

**Якщо ви хочете, щоб дитина більше рухалася, організуйте для цього сприятливі умови. Це може бути так:**

- Сімейний активний відпочинок (велосипеди, каяки, пляжний волейбол тощо)
- Прогулянки родиною, з іншими дітьми теж
- Піші одноденні походи
- Спортивний куточок вдома та спільні тренування
- Спортивні гуртки
- Танцювальні забави вдома, за відео чи танцювальним килимком

□ Їзда на велосипеді

□ Активний відпочинок в спеціальних закладах чи майданчиках: ролердром, скейтотдром, батути, скелетдром, льодовий стадіон

□ Спорядження для активного міського відпочинку (якщо громада має умови для безпечного катання на роликах чи скейті)

Коли ми говоримо про «безпечне катання», йдеться про малий ризик пригод за участю транспорту, пішоходів, небезпечних ділянок (ями, люки, арматура), а не про те, що дитина ніколи не падатиме. Падіння і травми – це невіддільна частина активного відпочинку.

*За інформацією МОЗ.*