

A gyerekek fejlődésük során a környezetüket utánozva tanulnak. Természetesen a szülőknek, az anyának van ilyenkor a legnagyobb szerepe. A tanulási folyamatban nem csak elméleti ismeretekre tesznek szert, hangsúlyozottá válik, hogy a megfelelő életmódot is elsajátítsák.

Aktívabb anyáknak a gyermeke is többet mozog – állapította meg egy több mint ötszáz mamát és négyéves gyermekét vizsgáló brit kutatás. Sok anya azonban lényegesen kevesebbet mozog, mint amennyi ajánlatos lenne – [idézte](#) a BBC hírportálja a Pediatrics című szaklapban ismertetett kutatást.

A Cambridge-i és a Southamptoni Egyetem tudósai pulzusmérő segítségével mérték hét napon át, mennyit mozogtak a résztvevők – írja az MTI. Arra következtettek, a gyermekek egészségét javító törekvéseknek az anyáknál kellene kezdődniük.

A gyermekek nemcsak úgy maguktól mozgékonyak, a szülők pedig nagy szerepet játszanak abban, hogy korán kialakuljanak az egészséges mozgási szokások. A vizsgálatban 554 négyéves gyermek és édesanyja folyamatosan, álmában és a vízben is hordta mellkasán a könnyű pulzus- és gyorsulásmérő övet.

Az anyák és gyermekeik adatai közvetlen összefüggést mutattak egymással – állapította meg Kathryn Hesketh gyermekgyógyász, a kutatás egyik vezetője. Minél többet mozogtak az anyák, annál többet mozogtak a gyermekeik, és bár az nem derült ki a vizsgálatból, vajon az aktív kicsik futtaták-e maguk után a mamát, valószínű, hogy az egyikük aktivitása hatással volt a másikéra - magyarázta a kutató.

Az anya aktivitását befolyásolta, hogy dolgozik-e, illetve vannak-e a kicsinek testvérei. A tanulmány azt is megállapította, hogy amint anyák lettek, kevesebbet mozogtak a nők, és aktivitásuk gyakran nem tért vissza a korábbi szintre. A mozgáshiány ezután hatással lehetett a kicsikre is - írták a kutatók.

„A fiatal szülőknek sok fontos tennivalója akad egyszerre, és nem mindig kerül a lista élére a sport. Azonban a kicsivel több anyai testmozgás is kedvező az egészségre, és nemcsak az övére, de a gyermek testi jólétére is. Elég lehet akár az egyszerű napi séta” – vélte Hesketh.

Forrás: index.hu