



SPORTAS – NAUDA IR SVEIKATA

Fizinis aktyvumas – tai veiksnys, kuris formuoja žmogaus organizmą ir jo funkcijas. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Tai ypač svarbu ikimokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir tobulėja. Jiems būdingas didelis judėjimo poreikis, kuris yra prigimtinis, o ne suvokiamas sąmoningai. Laikoma, kad judėjimas yra pagrindinis biologinis žmogaus raidos veiksnys, skatinantis organizmo vystymąsi.

SPORTAS PADEDA:

- *Stiprinti imuninę sistemą. Reguliari fizinė veikla teigiamai veikia imuninę sistemą. Dar geriau, kai sportuojame gryname ore, nesvarbu kokios oro sąlygos.*
- *Pagerinti miego kokybę. Moksliniai tyrimai rodo, kad reguliariai sportuojantys žmonės užmiega greičiau ir lengviau, o jų miegas gilesnis ir kokybiškesnis.*
- *Pagerinti nuotaiką. Fizinio aktyvumo metu išsiskiria laimės hormonai ir tuo pačiu sumažėja streso hormonų koncentracija organizme. Reguliariai sportuojantys žmonės statistiškai reikšmingai sumažina, tokių sutrikimų kaip: generalizuotas nerimo sutrikimas, depresija ir kitų psichinių sutrikimų išvystymo riziką.*
- *Suaktyvinti protinius procesus. Viena treniruotė, dvigubai pagerina, smegenų aprūpinimą krauju, deguonimi, maistinėmis medžiagomis, o tai savo ruožtu, gerina protinę veiklą.*
- *Didina laimingumo jausmą. Daugiau judantys žmonės yra ne tik energingesni ir laimingesni, bet ir džiaugiasi kur kas stipresne fizine, bei emocine sveikata. Gera forma, geri sveikatos rodikliai ir gera nuotaika, padeda nuoširdžiau džiaugtis gyvenimu.*

SVARBIAUSI FIZINĮ AKTYVUMĄ SLOPINANTYS VEIKSNIAI

1. Pasirinkta (ar suaugusiųjų parinkta ir brukama) fizinė veikla nėra maloni ir įdomi.

2. Fizinio aktyvumo neskatinanti, nemotyvuojanti ar net jį neigiamai vertinanti vaiko šeima.
3. Asmeniškai svarbių ir sektinų autoritetų iš suaugusiųjų ar iš bendraamžių tarpo trūkimas.
4. Socialinė ir ekonominė aplinka, neskatinanti fizinio aktyvumo.
5. Nėra galimybės naudotis tinkamais sporto įrengimais, salėmis ir įrankiais. Aplinka nėra pritaikyta fiziniam aktyvumui.
6. Asmeninis vaiko suvokimas, kad fizinės veiklos rezultatai ar įgūdžiai yra jam nepasiekiami (per sudėtinga veikla, neatitinkanti asmeninės raidos ar per aukšti pedagogų, trenerių, ypač tėvų reikalavimai). Nepasitenkinimo ar nusivylimo savimi jausmas, saviralizacijos trūkumas.
7. Nuolatiis suaugusiųjų (ypač tėvų) spaudimas, siekti geresnių rezultatų, o ne asmeninės vaiko ar paauglio pažangos išryškinimas (ar tiesiog žaidimo ir bendravimo su draugais džiaugsmas).

FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS VAIKAMS IKI 5 METŲ

KŪDIKIAI IKI 1 METŲ AMŽIAUS.

Rekomenduojama įvairiais būdais būti fiziškai aktyviais, kelis kartus per dieną, ypač įsitraukti į interaktyvius žaidimus ant grindų. Dar mažai galintys judėti kūdikiai, iš viso per parą, turėtų bent 30 minučių (atsibudę) gulėti kniūbščia (ant pilvo). Ilgiau nei valandą, be pertraukos, būti suvaržyti fiziškai (pvz.: vaikų vežmėiuose, maitinimo kėdutėse arba nešyklėse). Leisti laiką prie ekranų iš viso nerekomenduojama. Nejudriuojų metu tėvai (globėjai) gali skaityti vaikams pasakas, rodyti, nespalvotas korteles (lavinti vaikų regą).

1 - 2 METŲ AMŽIAUS VAIKAI.

Rekomenduojama per parą skirti, bent 180 minučių (kuo daugiau, tuo geriau) įvairiausiai, nesvarbu kokio intensyvumo, fizinei veiklai. Įskaitant vidutinio ir didelio intensyvumo fizinę veiklą. Vienerių metų vaikams, nejudrus būvimas prie bet kokių ekranų (pvz.: Žiūrint TV ar vaizdo įrašus, žaidžiant kompiuterinius žaidimus ir pan.) nerekomenduojamas. Dvejų metų vaikams nejudrus laikas prie ekranų, neturėtų viršyti 1 val. per parą. Nejudriuojų metu, tėvai (globėjai) skatinami skaityti ar sekti pasakas, užsiimti loqiniais žaidimais su vaiku.

3 – 5 METŲ AMŽIAUS VAIKAI.

Rekomenduojama per parą skirti, bent 180 minučių (kuo daugiau, tuo geriau) įvairiausiai, nesvarbu kokio intensyvumo, fizinei veiklai, iš kurių bent 60 minučių, būtų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai (kuo daugiau, tuo geriau). Ilgiau nei valandą, be pertraukos.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Lina Jurgaitė, remiantis www.smlpc.lt medžiaga. Tel.nr: +37067684786, el. paštas: lina.jurgaite@sveikatos-biuras.lt