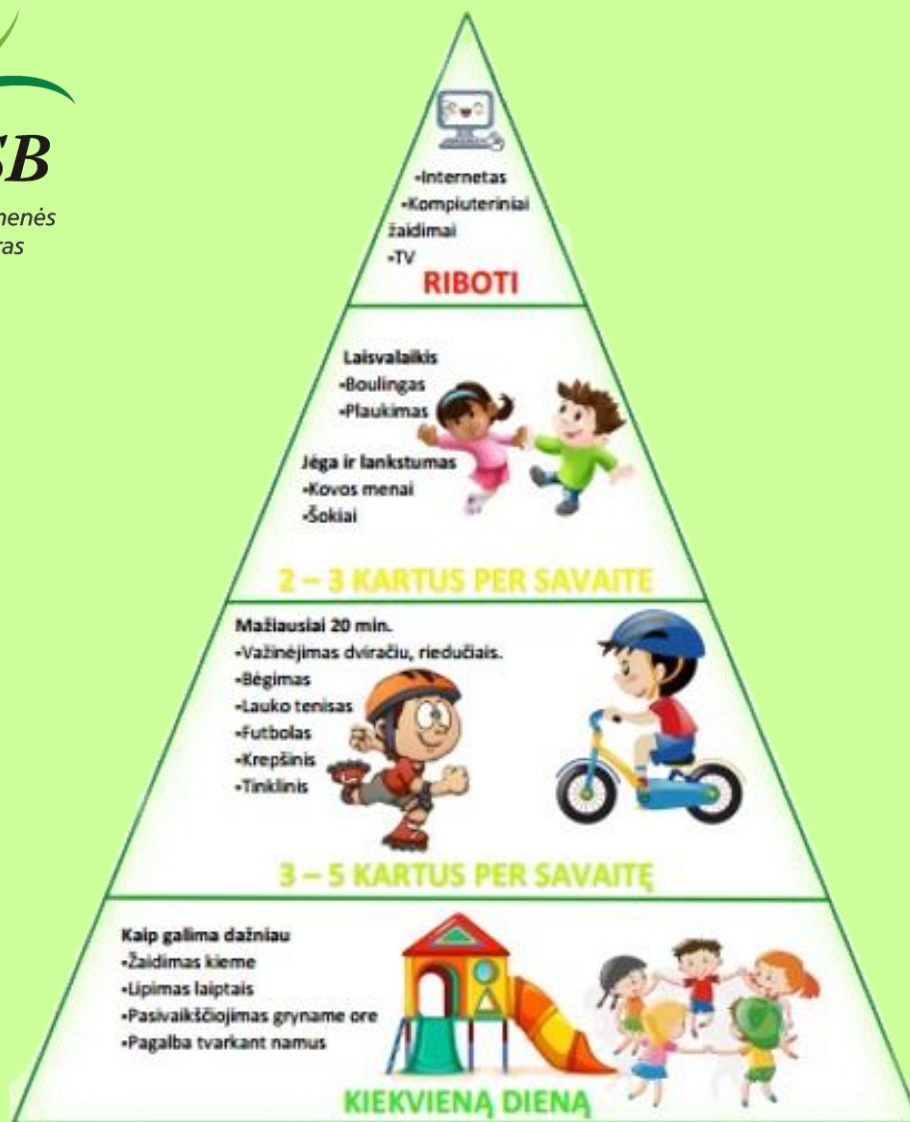


FIZINIO AKTYVUMO NAUDA VAIKUI

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.



Kas yra fizinio aktyvumo rekomendacijos ir kokios jos būna?

Kertiniai visų fizinio aktyvumo rekomendacijų principai yra šie:

1. Bet kokia fizinė veikla yra geriau nei jokios veiklos (fizinis pasyvumas);

2. Padidinus fizinės veiklos intensyvumą, dažnumą ir / ar trukmę, didėja ir nauda žmogaus sveikatai;
3. Fizinės veiklos teikiama nauda sveikatai yra daug kartų didesnė negu galima sveikatos sutrikimų ar traumų rizika.

Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams:

1. Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti **mažiausiai 60 minučių** vidutinio ar didesnio intensyvumo fizinės veiklos. Per savaitę tai turi sudaryti ne mažiau kaip 300 minučių.
2. Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5-2 valandas (120 minučių) kasdien.

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 trūkumas.
4. Socialinė ir ekonominė aplinka, neskatinanti fizinio aktyvumo.
5. Nėra galimybės naudotis tinkamais sporto įrengimais, salėmis ir įrankiais. Aplinka nepritaikyta fiziniam aktyvumui.
6. Asmeninis vaiko suvokimas, kad fizinės veiklos rezultatai ar įgūdžiai yra jam nepasiekiami (per sudėtinga veikla, veikla neatitinka asmeninės raidos ar per aukšti pedagogų, trenerių, ypač tėvų reikalavimai). Nepasitenkinimo savimi ar nusivylimo jausmas, savirealizacijos trūkumas.
7. Nuolatinis suaugusiųjų (ypač tėvų) spaudimas siekti geresnių rezultatų, o ne asmeninės vaiko ar paauglio pažangos išryškėjimas (ar tiesiog žaidimo ir bendravimo su draugais džiaugsmas).