



FIZINIO AKTYVUMO NAUDA VAIKAMS

Reguliarus fizinis aktyvumas (FA) neabejotinai naudingas sveikatai bet kuriame amžiuje. Vaikų FA turi teigiamą trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį jų fizinei ir psichikos sveikatai, jis taip pat gali padėti pagerinti mokslo pasiekimus, moksleivių elgesį pamokų metu, sukonzentruoti dėmesį, susikaupti.

Labai svarbu pabrėžti, kad išugdytas įprotis būti fiziškai aktyviam vaikystėje gali išlikti ir suaugus. Vaikų ir jaunimo populiacijoje fizinis aktyvumas apima aktyvius žaidimus, mankštą, aktyvų poilsį, fizinį lavinimą, ėjimą, fizinį darbą namuose. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja vaikams kasdien bent 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo ar intensyvia fizine veikla, kuri jiems patiktų bei būtų saugi.



Tačiau tiek Lietuvoje, tiek ir kitose šalyse vaikų FA yra nepakankamas. Vaikų FA įtakos turi įvairūs veiksniai.

VEIKSNIAI, TURINTYS ĮTAKOS VAIKŲ FIZINIAM AKTYVUMUI

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).
8. Amžius. Su amžiumi mažėjantis vaikų fizinis aktyvumas gali būti besikeičiančių vaikų interesų, atsakomybių pasekmė. 10–13 metų vaikai pradeda mažiau domėtis žaidimais, tarp jų – ir fiziškai aktyvaus pobūdžio, taip pat jiems gali atsirasti daugiau pamokų ar namų ruošos darbų, dėl kurių

mažiau laiko lieka fiziškai aktyviai veiklai. Jaunesni vaikai daugiau laiko praleidžia lauke užsiimdami fiziškai aktyvia veikla – važinėdami dviračiu, bėgiodami, žaisdami judrius žaidimus, lyginant su vyresniais vaikais.

9. Vaiko lytis – berniukai fiziškai aktyvesni negu mergaitės, mergaitės ir berniukai mėgsta žaisti skirtingo pobūdžio žaidimus. Mergaitės labiau linkusios žaisti verbalinius žaidimus, o berniukai pirmenybę teikia fiziškai aktyviems žaidimams didelėse grupėse.

Kertiniai visų fizinio aktyvumo rekomendacijų principai:

1. Bet kokia fizinė veikla yra geriau nei jokios veiklos (fizinis pasyvumas);
2. Padidinus fizinės veiklos intensyvumą, dažnumą ir / ar trukmę, didėja ir nauda žmogui sveikatai;
3. Fizinės veiklos teikiama nauda sveikatai yra daug kartų didesnė negu galima sveikatos sutrikimų ar traumų rizika.

