

JUDĖK IR ŽAISK: FIZINIO AKTYVUMO SVARBA VAIKŲ VYSTYMUISI

Fizinis aktyvumas yra viena svarbiausių sveiko vaiko gyvenimo dalių, daranti didžiulę įtaką ne tik fizinei sveikatai, bet ir emocinei bei socialinei raidai. Vaikystė – tai metas, kai formuojasi pagrindiniai įpročiai, tad skatinti judėjimą ir aktyvią veiklą yra nepaprastai svarbu.

FIZINIS AKTYVUMAS IR FIZINĖ SVEIKATA

Judėjimas yra esminis vaiko sveikatos stiprinimo įrankis. Reguliari fizinė veikla padeda:

- Stiprinti kaulus, raumenis ir imuninę sistemą;
- Gerinti širdies ir kraujagyslių sistemos darbą;
- Mažinti antsvorio ir nutukimo riziką;
- Skatinti motorinių įgūdžių, pusiausvyros ir koordinacijos vystymąsi.



Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad vaikai kasdien aktyviai judėtų bent **60 minučių**. Tai gali būti intensyvūs žaidimai, sportas, važinėjimas dviračiu ar tiesiog aktyvūs pasivaikščiojimai.

EMOCINĖ IR KOGNITYVINĖ NAUDA

Be fizinės sveikatos, aktyvi veikla daro didžiulę įtaką vaiko emocinei gerovei:

- Fizinis aktyvumas padeda mažinti stresą, nerimą ir depresijos simptomus.
- Aktyvus žaidimas skatina pasitikėjimą savimi ir suteikia galimybę išreikšti emocijas.
- Judėjimas skatina kognityvinę raidą – moksliniai tyrimai rodo, kad fizinė veikla gerina dėmesio koncentraciją, atmintį ir mokymosi rezultatus.



SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI IR BENDRADARBIAVIMAS

Aktyvi veikla, ypač grupiniai žaidimai, yra puiki galimybė ugdyti socialinius įgūdžius:

- Vaikai mokosi bendradarbiauti, spręsti konfliktus ir dirbti komandoje.
- Komandiniai sportai padeda ugdyti atsakomybę, pagarbią elgseną ir pagarbą kitiems.
- Bendra veikla skatina empatiją ir gerina bendravimo įgūdžius.





Moksliniai tyrimai rodo, kad aktyviai judantys vaikai turi geresnę atmintį, koncentraciją ir mokymosi rezultatus. Fizinis aktyvumas skatina smegenų dalies, atsakingos už mokymąsi ir atmintį, vystymąsi.

PRAKTINIAI PATARIMAI TĖVAMS IR PEDAGOGAMS

Skatinti vaikus judėti gali būti paprasta, jei į veiklą įtraukiami įvairūs ir smagūs užsiėmimai. Štai keli patarimai:

- **Sukurkite aktyvios veiklos rutiną:** paskatinkite vaiką kasdien leisti laiką judėdami.
- **Pasirūpinkite, kad veikla būtų įdomi:** pasiūlykite įvairių žaidimų, pritaikytų vaiko amžiui ir pomėgiams.
- **Leiskite laisvai žaisti:** suteikite galimybę vaikams atrasti savarankiškas judėjimo formas ir įgyti naujų patirčių.
- **Būkite pavyzdys:** aktyvūs tėvai ar pedagogai motyvuoja vaikus judėti drauge.



Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja vaikams bent **60 minučių** vidutinio ar intensyvaus **fizinio aktyvumo** per dieną, nes tai stiprina kaulus ir mažina osteoporozės riziką ateityje.



**JUDĖKIME IR ŽAISKIME DRAUGE – JUK JUDĖJIMAS
YRA DŽIUGESIO ŠALTINIS, O NE TIK SVEIKATOS
PAMATAS!**

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Šulcienė, pagal PSO pateiktia Rekomendacijas. El. p. edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt, Tel. 067290424

