

***Fizinis aktyvumas – bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą negu ramybės būklėje.***

Fizinis aktyvumas yra būtina ir neatskiriama sveikos gyvensenos dalis, teigiamai veikianti vaiko, o vėliau ir suaugusiojo sveikatą. Tą patvirtina gausūs moksliniai tyrimai ir įvairūs autoriai savo darbuose. Fizinis pasyvumas plačiai pripažintas kaip vienas pagrindinių rizikos veiksnių, lemiančių sergamumą lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, ypač ekonomiškai išsivysčiusiose Vakarų valstybėse.

***Reguliarus fizinis krūvis yra tiesiogiai siejamas su saugesniu, sveikesniu ir ilgesniu gyvenimu.***

Neabejotinai teigiamą fizinio aktyvumo poveikį vaiko ar suaugusiojo sveikatai galima suskirstyti į 3 sferas:

1. Fizinis poveikis – mažina širdies ligų, cukrinio diabeto, nutukimo, hipercholesterinemijos, aukšto kraujo spaudimo, osteoporozės ir kt. susirgimų riziką.
2. Emocinis poveikis – mažina neigiamas emocijas, gerina nuotaiką ir miegą, mažina depresijos bei nerimo apraiškas, didina savivertę ir teigiamai veikia savęs suvokimą, bendravimą su kitais žmonėmis, tarpusavio supratimą ir pan.
3. Finansinis poveikis – padeda išvengti išlaidų, susijusių su ilgalaikėmis fizinio pasyvumo sukeliama sveikatos problemomis.

Pastaraisiais dešimtmečiais vaikų bei paauglių pramogų ir laisvalaikio pobūdis labai pasikeitė – tapo žymiai pasyvesnis. Vaikai, kurie daug laiko praleidžia

prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami ar žaisdami kompiuterinius žaidimus, patenka į padidėjusios rizikos grupę (nutukimas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, kaklo ir juosmens skausmai, regėjimo sutrikimai, dažnesni funkciniai negalavimai: miego sutrikimai, galvos skausmai ir pan.), palyginti su tais, kurie eina į lauką ar sporto salę aktyviai žaisti, padeda tėvams namų ruošoje ar ūkyje, aktyviai sportuoja ar pasirenka kitas fizinio aktyvumo formas. Moksliniais tyrimais nustatyta, jog fiziškai aktyvūs vaikai geriau mokosi.

Fizinis aktyvumas yra vienintelė energijos „išlaidų“ dalis, kuri gali keistis iš esmės: nuo mažiau kaip 10 proc. (tarp fiziškai ypač pasyvių asmenų) iki daugiau kaip 80 proc. tarp nepaprastai aktyvių asmenų. Vidutiniškai apie 20–30 proc. visų organizmo energijos „išlaidų“ priklauso nuo fizinės veiklos. Kad fizinis aktyvumas būtų naudingas, t. y. būtų pasiektas reikiamas krūvio intensyvumas, būtini fiziologiniai organizmo pokyčiai, kuriuos lydi vaiko ar paauglio subjektyvūs pojūčiai: pagilėjęs ir patankėjęs kvėpavimas, padidėjęs širdies susitraukimų dažnis (apie 2 kartus, palyginti su ramybės būsenoje), pagreitėjusi medžiagų bei energijos apykaita, pakilus kūno odos temperatūra, padidėjęs prakaitavimas, pakitusi veido ir kūno odos spalva ir kt.

Dauguma mokslinių tyrimų teigia, kad vaikų fizinis aktyvumas nuolat mažėja. Kodėl tai vyksta? Vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą lemia biologiniai,

psichologiniai ir socialiniai veiksniai. Absoliuti dauguma mažų vaikų teigiamai žiūri į bet kokią fizinę veiklą, įvairius judrius žaidimus ar pratimus ir su dideliu džiaugsmu juose dalyvauja. Tačiau jiems paaugus fizinis aktyvumas gerokai sumažėja. Beje, mergaičių fizinis aktyvumas mažėja sparčiau nei berniukų ir yra gerokai mažesnis. Taigi, ypač svarbūs yra socialiniai veiksniai, gyvenimo sąlygos ir auklėjimas. Todėl pati didžiausia atsakomybė ir tenka vaikui ar paaugliui artimiems žmonėms:– **tėvams, pedagogams ir draugams.** Nuo jų požiūrio į fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, nuo jų žinių, nuo jų pačių rodomo pavyzdžio priklauso vaikų sveikata ir fizinis aktyvumas. Kad vaikai susidomėtų ir įsitrauktų į ilgalaikę fizinio aktyvumo veiklą, ypač svarbi yra jos **įvairovė, spalvingumas, asmeninis aktualumas.** Svarbiausia yra visais įmanomais būdais **skatinti, palaikyti, stimuliuoti natūralų vaiko poreikį judėti. Trijų privalomų kūno kultūros pamokų pakankamam fizinio aktyvumo lygiui padidinti tikrai neužtenka, todėl ypač didelis dėmesys turi būti skiriamas popamokinei veiklai ir fizinio aktyvumo skatinimui po pamokų.**

Padidinti vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą galima mokykloje (ypač pertraukų metu), laisvalaikio namuose. Aktyvaus laisvalaikio pavyzdžiai: mėgėjų krepšinis, futbolas, tinklinis, badmintonas, lauko ir stalo tenisas, plaukimas,irstymasis valtimi, pramoginiai ir sportiniai šokiai, važiavimas dviračiu, greitas ėjimas pėsčiomis, lipimas laiptais,

važiavimas riedučiais ar riedlente ir daugelis kitų aktyvių vaikiškų žaidimų. Naudingi ir namų ruošos darbai: tešlos minkymas, langų plovimas, skalbimas rankomis, grindų plovimas, siurbimas dulkių siurbliu, automobilio plovimas, dažymas, apsipirkimas parduotuvėje, pasivaikščiojimas su naminiiais gyvūnais, visi sodo ir aplinkos priežiūros darbai ir kt. Skatindami vaikų fizinį aktyvumą tėvai ir mokytojai privalo laikytis 4 paprastų kertinių principų:

- 1. svarbiausia – kiekvieno vaiko asmeniniai tikslai;**
- 2. visi vaikai yra visaverčiai ir tinkami fiziniam aktyvumui;**
- 3. visų vaikų nuomonė yra vienodai svarbi;**
- 4. reikia skatinti kiekvieno vaiko autonomiją ir ugdyti jo fizinio aktyvumo kompetencijas.**

Net ir silpnesnės sveikatos, turinys nedidelių raidos sutrikimų ar nutukę vaikai gali kuo puikiau dalyvauti įvairiose fizinio aktyvumo veiklose. Tik kartais gali tekti pasikonsultuoti su specialistais ir skirti tokiems vaikams daugiau dėmesio ir laiko.

Sėkmė skatinant ir vystant vaikų fizinį aktyvumą pasiekama, kai:

- 1. užsiėmimai ar treniruotės yra kuo įvairesni;**
- 2. kuo saugesnė fizinio aktyvumo aplinka (saugumo pojūtis);**
- 3. kuo daugiau teigiamų emocijų dėl pačios**

- fizinio aktyvumo veiklos, o ne dėl įvertinimo;**
- 4. kuo geresni santykiai tarp sportuojančio vaiko ir jo mokytojo ar trenerio;**
  - 5. fizinė aplinka palaiko natūralų vaiko fizinį aktyvumą (aikštelės, takeliai ir kita infrastruktūra);**
  - 6. palaiko tėvai, broliai ir seserys ar net dalyvauja kartu;**
  - 7. paauglystėje svarbus draugų palaikymas ir dalyvavimas;**
  - 8. geri santykiai sporto komandos viduje (klasėje, grupėje ir pan.);**
  - 9. klaidos ir nesėkmės pripažįstamos kaip natūrali fizinio aktyvumo dalis, kuri jokia būdu neakcentuojama;**
  - 10. niekada neklausoma vaiko, ar laimėjai. Visada klauskite, ar buvo smagu!**

Pagal Lietuvos ir užsienio mokslinę literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai

[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)



# FIZINIO AKTYVUMO poveikis žmogaus organizmui

## Informacija skirta mokinių tėvams

