

Vis daugiau vaikų ir paauglių tampa pasyviais



Vaikai vis mažiau laiko užsiima fizine veikla. Kodėl taip nutinka ir kiek laiko per dieną vaikui ir paaugliui reikėtų praleisti aktyviai?

- + Dabartinė situacija verčia sunerimti. Naujausi moksliniai tyrimai rodo – pastaraisiais dešimtmečiais vaikų ir paauglių laisvalaikio pobūdis labai keičiasi, jie tampa fiziškai pasyvesni. 2020 m. duomenimis, tik 13,6 proc. Lietuvos vaikų buvo fiziškai aktyvūs po pamokų, t. y. ne mažiau nei 60 min. užsiėmė vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla.

Viskas priklauso nuo tėvų!!!

- + Dažnas savo aplinkoje pastebime, kad vaikai, tik pradėję vaikščioti, pratinami prie pasyvios veiklos. Jiems leidžiama žiūrėti animacinius filmukus, žaisti kompiuterinius žaidimus, daugiau laiko skiriama stalo ir intelektiniams žaidimams, skaito knygas. Protinė veikla yra svarbi, tačiau reikėtų labiau atkreipti dėmesį į vaiko aktyvią veiklą. Vaikų fizinis aktyvumas susijęs su kaulų ir raumenų sistemos vystymusi, todėl svarbu kuo anksčiau pradėti lavinti fizines ypatybes – greitumą, jėgą, ištvėrę, lankstumą, vikrumą, pusiausvyrą ir koordinaciją. Ikimokyklinukams geriausiai tinka aktyvūs ir įtraukiantys žaidimai, pavyzdžiui: estafetės, žaidimai su kamuoliu, stovėjimas ant vienos kojos, šokinėjimas. Mokyklinio amžiaus vaikai neretai jau patys renkasi, kokia fizine veikla nori užsiimti, todėl šalia važinėjimosi dviračiu, paspirtuku ar riedučiais turėtų atsirasti ir sporto būreliai: krepšinis, futbolas, gimnastika.
- + Vaikų aktyvumas susijęs su tėvų auklėjimu ir formuojamais įpročiais. Tėvai turėtų aktyviau įsitraukti į vaikų pomėgius ar turėti bendrą veiklą ir rutiną. Pavyzdžiui: ryte visa šeima gali skirti 10 minučių mankštai, drauge vedžioti augintinį, savaitgaliais lesintis į žygius, bėgioti, važinėti dviračiais. Norint visai šeimai daugiau judėti, rekomenduoju pradėti nuo paprasčiausio žingsniamačio. Sekant dienos žingsnius, tai gali tapti smagia veikla, padėsiančia suformuoti kasdienio judėjimo įprotį.

Nejudantis vaikas = sergantis vaikas

- + Vaikai, kurie praleidžia daug laiko prie televizoriaus, netinkamai sėdi mokydamiesi ar žaisdami kompiuterinius žaidimus, patenka į galimų sveikatos sutrikimų padidėjusios rizikos grupę. Per mažas fizinis aktyvumas neigiamai veikia augančio organizmo funkcijas, atsiranda tingumas, abejingumas, gresia didesnis kūno svoris ar nutukimas, bloga laikysena bei kaulų ir raumenų sistemos problemos.

Kiek laiko skiriame fizinei veiklai?

- + Fizinis aktyvumas gerina širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą, stiprina plaučių funkciją, kaulus ir raumenis, mažina stresą, gerina miego kokybę. Organizmas dėl padidėjusio deguonies aprūpinimo, tampa atsparesnis infekcinėms ligoms, gerėja mokslo pasiekimai, didėja susikaupimas ir ilgėja protinio darbo trukmė.

Vidutinio, ar didelio intensyvumo fizinė veikla kasdien turėtų trukti ilgiau nei 60 min. Per savaitę tai turėtų sudaryti ne mažiau nei 300 min. Toks laikas yra minimaliausia rekomendacija mokyklinio amžiaus vaikams. Lavinant fizinį pajėgumą sportuoti reikėtų nuo 3 iki 6 kartų per savaitę. Tai priklauso nuo treniruotės trukmės ir intensyvumo. Kuo intensyvesnė treniruotė ir kuo ji ilgiau trunka, tuo mažesnis gali būti krūvio dažnumas. Ikimokyklinukams fizinė veikla turėtų susidėti iš žemo ar vidutinio intensyvumo žaidimų – per dieną, trukmė: apie 3 val. per dieną ir daugiau.

Kodėl mažėja šiuolaikinių vaikų ir paauglių fizinis aktyvumas?

- ✚ Aktyvioms pramogoms netinkama, nepritaikyta fizinė aplinka (namų, mokyklos, kiemo, gyvenamojo rajono) – nėra įrengtų sporto bei poilsio aikštelių arba jos nepritaikytos vaikams, trūksta įrengimų, takų, parkų ir pan.
- ✚ Labai padidėjo motorizuotų transporto priemonių (tapo madingi ir itin populiarūs mopedai, motoroleriai ir kitokios savaeigės transporto priemonės, net kai kurie dviračiai turi elektrinius variklius). Tai tampa savotiška mada, vaikų ar paauglių aukšto socialinio statuso rodikliu, kuriuo galima pasipuikuoti prieš bendraamžius ar net prieš pedagogus.
- ✚ Visuotinai didėja visuomenės buitinė ir profesinė mechanizacija bei automatizacija – elevatoriai, eskalatoriai, liftai, keltuvai, multifunkcinė buitinė, profesionali ir žemės ūkio technika ir pan. Moksliniai antropologų darbai rodo, kad šiuolaikinis žmogus yra labiausiai pasyvus per visą žmonijos evoliucijos istoriją (Cordain et al., 1998). Šiuolaikinis žmogus iš homo sapiens beveik pavirto į homo sendins (sėdintį žmogų).
- ✚ Perdėtai atsargus, apsidraudžiantis vaikų auklėjimas (šiuolaikiniai tėvai bijo net kūno kultūros pamokų lauke, neigdami akivaizdžią grūdinimosi svarbą) ir perdėtos baimės dėl galimų vaikų sporto traumų per organizuotus sporto renginius ar varžybas.
- ✚ Neveiklūs, nutukę, tingūs ar amžinai užsiėmę tėvai dažniausiai natūraliai slopina vaikų norą aktyviai leisti laisvalaikį.

Parengta pagal metodinę-informacinę medžiagą, skirtą visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams, medicinos diagnostikos ir gydymo centras, visuomenės sveikatos specialistė, Simona Gelžinienė

