



FIZINIO AKTYVUMO SVARBA ANKSTYVAJAME AMŽIUJE



FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS VAIKAMS IKI 5 METŲ KŪDIKIAI IKI 1 METŲ AMŽIAUS



Rekomenduojama įvairiais būdais būti fiziškai aktyviais kelis kartus per dieną, ypač įsitraukti į interaktyvius žaidimus ant grindų (kuo daugiau, tu geriau). Dar mažai galintys judėti kūdikiai iš viso per parą turėtų bent 30 minučių (atsibudę) gulėti kniūbsčia (ant pilvo). Ilgiau nei valandą be pertraukos būti suvaržyti fiziškai (pavyzdžiui, vaikų vežimėliuose, maitinimo kėdutėse arba nešyklėse ant tėvų ar globėjų nugaros). Leisti laiką prie ekranų iš viso nerekomenduojama. Nejudriuojamu metu globėjai skatinti vaikams skaityti arba skėti pasakas.

1-2 METŲ AMŽIAUS VAIKAI



Rekomenduojama per parą skirti bent 180 minučių (kuo daugiau, tuo geriau) įvairiausiai, nesvarbu, kokio intensyvumo, fizinei veiklai, įskaitant vidutinio ir didelio intensyvumo fizinę veiklą. Vienerių metų vaikams nejudrus buvimas prie bet kokių ekranų (pavyzdžiui, žiūrint televizorių ar vaizdo įrašus, žaidžiant kompiuterinius žaidimus ir pan.) nerekomenduojamas. Dvejų metų vaikams nejudrus laikas prie ekranų neturėtų viršyti valandos per parą (kuo mažiau, tuo geriau). Nejudriuojamu metu tėvai ar globėjai skatinami vaikams skaityti arba sekti pasakas.

3-4 METŲ AMŽIAUS VAIKAI



Rekomenduojama per parą skirti bent 180 minučių įvairiausiai fizinei veiklai (nesvarbu kokio intensyvumo), iš kurių bent 60 minučių būtų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinė veikla (kuo daugiau, tuo geriau). Ilgiau nei valandą be pertraukos būti suvaržyti fiziškai (pavyzdžiui, vaikų vežimėliuose, maitinimo kėdutėse arba nešyklėse ant tėvų ar globėjų nugaros) ir ilgai nesėdėti. Nejudrus laikas praleidžiamas prie ekranų neturėtų viršyti valandos (kuo mažiau, tuo geriau). Nejudriuojamu metu tėvai ar globėjai skatinami vaikams skaityti arba sekti pasakas.

ANKSTYVOJI VAIKYSTĖ (IKI 5 METŲ) YRA SPARČIOS FIZINĖS IR KOGNITYVINĖS RAIDOS LAIKOTARPIS

Tai metas kada formuojasi vaiko įpročiai, o šeimos gyvenimo būdas yra paslankus keistis ir prisitaikyti. Gyvenimo būdo įpročiai, suformuoti pirmaisiais gyvenimo metais, neabejotinai gali daryti įtaką fizinio aktyvumo lygiui ir režimui visą tolesnį gyvenimą. Įvairūs aktyvūs žaidimai ir sudarytos sąlygos organizuotai ar neorganizuotai fizinei veiklai galėtų prisidėti prie motorinių gebėjimų vystymosi ir fizinės aplinkos supratimo.

Kad galėtume įvertinti, ar rekomenduojama dienos fizinio aktyvumo norma pasiekta, ypač kai kalbame apie mažus vaikus, turime atsižvelgti į visos paros aktyvumo režimą, kadangi para susideda iš miego, nejudrios gyvensenos ir mažo, vidutinio ir galimai didelio intensyvumo fizinio aktyvumo periodų. Nejudri gyvensena – keliavimas motorizuota transporto priemone, o ne dviračiu ar pėsčiomis, sėdėjimas mokyklos suole, televizoriaus žiūrėjimas ar neaktyvių žaidimų žaidimas – sparčiai plinta šiuolaikiniam pasaulyje ir yra siejamas su neigiamu poveikiu sveikatai. Žinoma, kad ir miegas daro įtaką sveikatai: trumpa miego trukmė siejama su vaikų ir paauglių antsvoriu ir nutukimu, taip pat paauglių psichinės sveikatos problemomis.

VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO BŪDAS YRA JUDRIEJI ŽAIDIMAI

Sudominti vaikus judriaisiais žaidimais – suaugusiajam reikia būti sumaniam ir išradingam. Sukviesti žaisti padeda linksmos skaičiuotės, eilėraštis, mįslės, žvali nuotaika, siurprizai ir kt. Žaidimo taisyklės ir eigą reikia paaiškinti trumpai ir suprantamai, įdomiai ir jausmingai, pasitelkiant visas raškos priemones. Žaidžiant judriuosius žaidimus patenkinamas smalsumas, atliekami patys didžiausi atradimai, išgyvenami pačios plačiausios skalės jausmai: džiaugsmas, pasididžiavimas, ramybė, pyktis, nusivylimas, draugiškumas ir pan.

Žaisdami galime klysti, rizikuoti ir pasimokyti iš savo klaidų. Formuojasi komandinio darbo įgūdžiai, ugdoma valia, lavinama vaizduotė. Fizinio aktyvumo ugdymas per judriuosius žaidimus tai puikus savianalizės būdas: vaikai pradeda pastebėti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.

Sudominti vaikus judriaisiais žaidimais suaugusiam reikia būti išmaniam ir išradingam. Sukviesti žaisti padeda linksmos skaičiuotės, eilėraščiai, mįslės, žvali nuotaika, siurprizai ir kt. Žaidimo taisyklės ir eigą reikia paaiškinti trumpai ir suprantamai, įdomiai ir jausmingai, pasitelkiant visas raškos priemones.

JUDRIŲ ŽAIDIMŲ ORGANIZAVIMO REKOMENDACIJOS:

- ✚ Improvizuokite, leiskite vaikui vadovauti jūsų bendravimui ir žaidimui.
- ✚ Derinti motorikos, sensorikos, jutiminės integracijos, vizualumo – erdvės ir suvokimo motorikos pratimus. Žaidimų laikas, kuo įvairesnis.
- ✚ Prisitaikyti prie vaiko išsivystymo lygio ir domėtis jo interesais. Savo jausmais ir veiksmais paskatinkite vaiką draugauti su jumis.
- ✚ Atverkite bendravimo ciklus ir juos užverkite (t.y. domėkitės vaiką dominčiais dalykais, o paskui įkvėpkite jį domėtis tuo, ką jūs veikiate ar darote).
- ✚ Sukurkite palankią aplinką žaidimams su žaislais ir interjeru.

Žaidžiant judriuosius žaidimus patenkinamas smalsumas, atliekami patys didžiausi atradimai, išgyvenami pačios plačiausios skalės jausmai: džiaugsmas, pasididžiavimas, ramybė, pyktis, nusivylimas, draugiškumas ir pan. Žaisdami galime klysti, rizikuoti ir pasimokyti iš savo klaidų. Formuojasi komandinio darbo įgūdžiai, ugdoma valia, lavinama vaizduotė. Fizinio aktyvumo ugdymas per judriuosius žaidimus tai puikus savianalizės būdas: vaikai pradeda pastebėti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.

PRAKTINIAI PATARIMAI PEDAGOGAMS IR SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAMS, KAIP PADIDINTI VAIKŲ IR PAAUGLIŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ

- ✚ Vaikai ir paaugliai privalo gerai suprasti ir įsisąmoninti fizinės veiklos teikiamą įvairiapusę naudą fizinei ir psichinei sveikatai.
- ✚ Vaikai ir paaugliai privalo žinoti ir suprasti fizinio aktyvumo rekomendacijas. Naudinga būtų supažindinti ir su suaugusiųjų fizinio aktyvumo rekomendacijomis. Juk kartu gali mankštintis visa šeima. Taip bus lengviau ir greičiau pasiekti rezultatą.
- ✚ Naudodami įvairius fizinio aktyvumo dienynus, klausimynus ar programas, vaikai ir paaugliai padės sau, savo draugams ir net šeimos nariams geriau planuoti bei vykdyti savo fizinę veiklą.
- ✚ Didindami savo fizinį aktyvumą vaikai ir paaugliai turėtų lygiagrečiai trumpinti laiką, kai jie yra fiziškai pasyvūs (televizorius, kompiuteris, intelektiniai žaidimai ir kt.).
- ✚ Tėvai ir pedagogai turėtų visokeriopai skatinti vaikų bei paauglių savigarbą, pasitikėjimą savo jėgomis ir skatinti jų motyvaciją mankštintis.
- ✚ Pedagogai, treneriai ir kiti specialistai turėtų sukurti įvairių taisyklių ir paskatinimų sistemą, kuri padėtų siekti užsibrėžtų asmeninių tikslų. Tėvai irgi turėtų turėti tokią nuolat veikiančią paskatinimų bei pagyrimų sistemą.
- ✚ Jeigu vaikas ar paauglys turi noro ir yra tokia galimybė, pirmas darbas ryte turėtų būti individuali nesudėtinga mankšta su kvėpavimo ir raumenų tempimo pratimais.
- ✚ Skatinant vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą išskirtinį dėmesį būtina skirti jų fizinio aktyvumo kompetencijų ugdymui ir veiklos autonomijai.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė, pagal sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro ir Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos centro medžiagą. Mob. +37062741643, el. simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt