

KAIP SKATINTI IR IŠLAIKYTI FIZINĮ AKTYVUMĄ NAMIE?

REKOMENDACIJOS TĖVAMS/GLOBĖJAMS

1

PALAIKYKITE KOMPANIJĄ

Stenkitės būti fiziškai aktyvūs kartu su vaiku kasdien: šokite, važinėkite dviračiais, mankštinkitės, vaikščiokite, žaiskite. Kelias dienas per savaitę leiskite savo vaikui praveisti treniruotę Jums arba suorganizuokite šokių vakarėlius namuose.

3

NUSTATYKITE RIBAS

Mažinkite arba ribokite pasyvaus laiko prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio ar telefono) trukmę. Susidarykite savaitės planą ne tik vaikui, bet ir visai šeimai.

5

BŪKITE PAVYZDŽIU

Vaikams labai svarbu ne tik pasakyti, bet ir parodyti – pasistenkite savo vaikui tapti fiziškai aktyvaus žmogaus pavyzdžiu: kas 30 min. tarp sėdimų veiklų atsistokite, pajudėkite arba pasimankštinkite. Taip pat po 15–20 minučių trukmės skaitymo, rašymo ar žiūrėjimo rekomenduojama pailsinti akis žiūrint pro langą į tolį.

7

IŠNAUDOKITE GALIMYBES

Įtraukite vaiką. Kartu atlikite namų ruošos arba lauko darbus – tai puiki fizinė veikla visai šeimai.

2

ATRASKITE VEIKLAS

Skatinkite vaiką prisijungti prie įvairių nuotolinių fizinio aktyvumo veiklų, motyvuokite ir palaikykite jį. Nepamirškite, kad po įtempto 15–20 minučių trukmės skaitymo, rašymo ar žiūrėjimo rekomenduojama pailsinti akis žiūrint pro langą į tolį;

4

SUSIKURKITE RUTINĄ

Įveskite savo kasdienoje fizinio aktyvumo rutiną. Pavyzdžiui, ryte visi kartu darykite rytinę mankštą, o po vakarienės visi kartu bent trumpam išeikite pasivaikščioti.

6

BŪKITE SUMANŪS

Veiklas vaikui rinkite apgalvotai: pasyvius kompiuterinius žaidimus galite pakeisti aktyviais: šokdyne, lanku, kamuoliu. Pasiūlykite lavinti fizines savybes, tokias kaip lankstumas, greitumas, koordinacija.

KANTRYBĖS IR SĖKMĖS IŠLIEKANT FIZIŠKAI AKTYVIAIS!