

SVEIKAME KŪNE – SVEIKA SIELA

FIZINIO AKTYVUMO IR PSICHINĖS SVEIKATOS RYŠYS

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad sportas ir aktyvus judėjimas teigiamai veikia emocijų reguliaciją, yra puiki depresijos, nerimo ar streso prevencijos priemonė. Taip pat aktyvi laisvalaikio veikla gerina nuotaiką, padeda sumažinti širdies ir onkologines ligas, insulto ir diabeto tikimybę, didina savivertę.

Fiziniai pratimai („Pasaulio sveikatos organizacijos“ duomenimis, 5–7 m. vaikams ne mažiau kaip 60 min. per dieną vidutinio ar didelio intensyvumo veiklos, suaugusiesiems – ne mažiau kaip 150–300 min. vidutinio ar didelio intensyvumo veiklos per savaitę) laikomi efektyvesne priemone, kovojant su depresijos reiškiniais, nei vaistiniai preparatai.

Fizinio krūvio privalumai

Užsiimant fiziniu aktyvumu organizme didėja endorfinų – laimės hormonų – kiekis, kurie slopiną stresą, padeda nurimti ir gerina nuotaiką (per mažas endorfinų kiekis organizme gali sukelti depresiją, raumenų skausmus).

Taip pat, palengvinami maisto medžiagų iš kraujo į galvos smegenis pernešimo procesai, dėl kurių galvos smegenyse gaminasi serotoninas (jo trūkumas gali sukelti depresiją).

Be to, greičiau nei visiškai nesportuojant atsigaunama po stresinės būklės.

Fizinio aktyvumo svarba ikimokyklinio amžiaus vaikams

Ikimokyklinio amžiaus (kai dar tik formuojasi vaiko gyvensenos pagrindai) vaikus labai svarbu nukreipti tinkama sveikos gyvensenos linkme, nes sveikatai palankus gyvenimo būdas pagerina gyvenimo kokybę.

Ugdant vaiko gebėjimus, reikėtų atkreipti dėmesį į pagrindinius aspektus: mitybą, socialinę ir fizinę aplinką, fizinį aktyvumą, paveldimumą (tėvų sveikatos būklę, polinkį į tam tikras ligas ir kt.).

Turime suprasti, kad tik gaudamas tinkamą fizinį krūvį ir gyvendamas pagal sveikos gyvensenos principus, vaikas tinkamai vystosi tiek fizine, tiek psichine prasme.

Tyrimais nustatyta, kad vaikystėje išugdytas įprotis judėti išliks ir suaugus.

Vaikystė ir paauglystė – esminiai žmogaus sveikatos raidos tarpniai

- Dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimo (angl. ADHD) prevencija ir gydymas siejamas su aktyvios fizinės veiklos įtraukimu į kasdienę veiklą. Įtraukus daugiau nuoseklaus fizinio aktyvumo veiklų į vaikų dienotvarkę gali kisti mąstymo, mokymosi, problemų sprendimo ir emocijų reguliavimo funkcijos.
- Pastovus ir nuoseklus vaikų fizinis aktyvumas ir ilgesnis buvimas lauke gali padėti lengviau susitvarkyti su vaikų emocijų ir elgesio sunkumais.
- Ekranų naudojimas ankstyvame amžiuje gali didinti elgesio, dėmesio ir aktyvumo sutrikimų pasireiškimo riziką. Tai ypač siejama su fizinio aktyvumo stoka, nes dėl technologijų vaikas didžiąją dalį savo laisvo laiko praleidžia sėdėdamas ir sutelkęs dėmesį į virtualią realybę.
- Daugiau kaip dvi fizinio pasyvumo valandos per dieną (ypač jei jos praleistos prie ekranų) tiesiogiai didina vaikų nutukimo riziką, neigiamai veikia ištvermės rodiklius, miego kokybę, nuotaiką ir motyvaciją, neigiamai prisideda prie mokymosi pasiekimų ir vaikų socialinių įgūdžių.

Kaip skatinti vaikus daugiau fiziškai judėti?

Pradėkite nuo savęs – pagrindinis vaikų pasaulio pažinimas vyksta per stebėjimą ir modeliavimą, todėl turėtume rodyti vaikams reikiamą pavyzdį (pavyzdžiui, mankštintis kiekvieną dieną).

Kasdienybę padarykite aktyvesnę – rinkitės ėjimą ar važiavimą dviračiu, norėdami pasiekti tam tikrą vietą, vietoj lifto rinkitės laiptus, į veiklą įtraukite ir vaikus!

Kartu su vaikais atlikite namų ruošos darbus – tokia veikla suburs šeimos narius bendrai veiklai, skatins tapti svarbia komandos dalimi.

Planuokite savo ir vaikų dieną – apsibrėžkite svarbiausius skaičius: ikimokyklinio amžiaus vaikams būtina per dieną skirti bent 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo aktyvios veiklos (tai gali būti sporto būrelių veikla, važiavimas dviračiu, spartus pasivaikščiojimas ir kt.).

Kalbėkite su savo vaiku – stenkitės aiškinti pasitelkdami pozityvius dalykus, pavyzdžiui: „Jei kiekvieną dieną darysi mankštą, užaugsis stiprus, didelis ir sveikas, būsi geresnės nuotaikos ir daugiau šypsosiesi.“

Susitarimas su pačiu savimi – vaikus motyvuoti galima pasitelkiant savikontrolės lenteles, kuriose vaikai žymi savo pasiekimus (pavyzdžiui, padaryta rytinė mankšta, sudalyvauta futbolo treniruotėje ir kt.).