

AKTYVIOS POPAMOKINĖS VEIKLOS NAUDA

Šiuolaikinis gyvenimo tempas dažnai gali įtraukti į sėslų gyvenimo būdą, kai daug laiko praleidžiama mokykloje, namuose prie kompiuterio ar televizoriaus. Nors mokymosi procesas labai svarbus, tačiau ir fizinis aktyvumas turi būti neatsiejama kasdienybės dalis. Tyrimai rodo, kad aktyvus gyvenimo būdas gali ne tik pagerinti mokymosi rezultatus, bet ir turi įtakos gerai sveikatai ir gerai psichologinę savijautai.

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA

SVEIKATA IR GEROVĖ

Fizinis aktyvumas padeda palaikyti sveiką kūno svorį, stiprina raumenis ir kaulus. Aktyvus gyvenimo būdas mažina riziką nutukti, susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, taip pat mažina kitų sveikatos problemų riziką. Fizinė veikla gerina nuotaiką ir mažina stresą bei depresiją, o tai itin svarbu Tavo amžiaus vaikams, kurie dažnai patiria nemažai emocinių iššūkių.

BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI

Fizinės veikla, pavyzdžiui, komandiniai sporto žaidimai, padeda lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo su kitais įgūdžius.

Būvimas komandoje skatina lyderystę, taip pat padeda mokytis dirbti su kitais, bendrauti ir spręsti konfliktus.

PAŽINTINIAI GEBĖJIMAI

Reguliariai užsiimant fizine veikla padidėja kraujo ir deguonies tiekimas į smegenis. Dėl to gali pagerėti šie pažintiniai gebėjimai: dėmesingumas, atmintis ir sprendimų priėmimas. Tai gali lemti geresnius mokymosi rezultatus, kūrybiškumą ir problemų sprendimo įgūdžių ugdymą.

PASITIKĖJIMAS SAVIMI

Aktyvi popamokinė veikla ne tik pagerina fizinę sveikatą, bet ir stiprina savivertę bei pasitikėjimą savimi. Pavyzdžiui, pasiekus fizinio aktyvumo tikslus – jaučiamės geriau, didėja mūsų pačių savigarba.

ENERGIJA

Fizinė veikla suteikia galimybę išlieti susikaupusią energiją, kurios prisikaupia ilgai sėdint mokykloje. Aktyvi popamokinė veikla padeda gerinti dėmesingumą ir susikaupimą pamokose.

KAIP PADIDINTI FIZINĮ AKTYVUMĄ?

Rinkis veiklą, kuri tau patinka, teikia džiaugsmą ir, svarbiausia, malonumą. Tai gali būti bet koks sportas, šokiai, važiavimas dviračiu, pasivaikščiojimas gamtoje ar kita. Kai veikla teikia malonumą, tikimybė, kad norėsi ja užsiimti dažniau, yra daug didesnė.

Būreliai ir draugai. Nors ir sunku surasti laiko popamokinei veiklai, vis dėlto būreliai yra puikus būdas padidinti fizinį aktyvumą ir susirasti naujų draugų. Kartu sportuodami ar užsiimdami kita fizine veikla, ne tik geriau praleisite laiką, bet padėsite vienas kitam neprarasti entuziazmo ir motyvacijos.

Išsikelk tikslus.

Tam tikras žingsnių skaičius per dieną arba per savaitę įveiktas tam tikras atstumas dviračiu. Turėdamas tikslą, greičiau judėsi pirmyn.

Būk aktyvus kasdien.

Pavyzdžiui, vietoj sėdėjimo prie televizoriaus ar kompiuterio, išeik į kiemą pasivaikščioti arba pažaisti krepšinį su draugais.

Dalyvauk mokyklos arba miesto renginiuose. Daugelis mokyklų ir miestų organizuoja įvairias fizinio aktyvumo veiklas ir varžybas. Šie renginiai gali būti puiki galimybė išbandyti ką nors naujo ir susirasti naujų draugų.

Naudokis technologijomis.

Jos gali paskatinti daugiau judėti. Pavyzdžiui, pasinaudok išmaniosiomis programėlėmis, kurios padės stebėti tavo aktyvumą.

Svarbiausia pastovumas.

Būk nuolat fiziškai aktyvus, nepaisydamas oro sąlygų ir paros laiko. Pavyzdžiui, išlipk keliomis stotelėmis anksčiau ir nueik tą atstumą pėsčiomis arba vietoj lifto rinkis lipti laiptais.

