

# KAIP SKATINTI IR IŠLAIKYTI FIZINĮ AKTYVUMĄ NAMIE?

REKOMENDACIJOS TĖVAMS / GLOBĖJAMS

Šis laikotarpis gali tapti išbandymu visiems šeimos nariams ir jų fiziniam aktyvumui. Dabar gali būti ypač sudėtinga nepasiduoti pagundoms ilgiau pasėdėti prie kompiuterio arba televizoriaus, tad siūlome susipažinti su rekomendacijomis, kurios galėtų padėti.

1

## PALAIKYKITE KOMPANIJĄ

Stenkitės būti fiziškai aktyvūs kartu su vaiku kasdien: šokite, važinėkite dviračiais, mankštinkites, 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

Pasistenkite savo vaikui tapti fiziškai aktyvaus žmogaus pavyzdžiu: kas 30 min. tarp sėdimų veiklų atsistokite, pajudėkite arba pasimankštinkite, padarykite tempimo pratimų.

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 žiūrėjimo į kompiuterį ar telefoną 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, kamuoliu. Pasiūlykite lavinti fizines savybes, tokias kaip lankstumas, greitumas, koordinacija.

**KANTRYBĖS IR SĖKMĖS IŠLIEKANT FIZIŠKAI AKTYVIAIS!**

BŪDAMI FIZIŠKAI AKTYVIAIS UŽ NAMŲ RIBŲ, NEPAMIRŠITE DĖVĖTI ASMENS APSAUGOS PRIEMONIŲ IR NESIBŪRIUOTI