

Sportas -sveikata

Dėl Covid -19 pandemijos nenumatytas ir staigus pokytis paveikė mokinių, tėvų, mokytojų sąveikas, ugdymo aplinką, turinį ir t.t.

Sveikatos specialistai stebėdami vaikų sveikatą, mato, jog vaikai karantino metu mažiau fiziškai aktyvūs, mažiau būna lauke, neturi nuoseklios dienotvarkės ir miego režimo, o jų tėvai jaučia didesnę įtampą.

Apie dienos režimo svarbą jau kalbėjau, o ši kartą kviečiu visus vaikus kasdien nuotolinės pamokos metu ne mažiau kaip 2-3 minutes pagal galimybes skirti fizinio aktyvumo intervencijoms. Kad smagiau būtų, pasiūliau prisegti priedą „Sportuok su abėcėle" Tai turėtų patikti 1-2 klasių mokiniams.

Sveikatos specialistai rekomenduoja bent vieną valandą vaikams pabūti dienos šviesoje lauke. Galima išeiti į kiemą, nesant tokiai galimybei – pabūti prie didelio šviesaus lango ar išbėgti į balkoną, pažiūrėti į tolį, naudoti šviesos terapijos lempas.

Žiūrėjimas pro langą į tolį labai pasitarnaus vaiko akims – nuo per didelio sėdėjimo prie ekrano sausėja akių junginė, akys tampa pavargusios. Labai svarbu su vaiku bendrauti, pasikalbėti apie jam svarbius dalykus, jų išpūdžius, patirtį. Aptarti teigiamas emocijas sukėlusius įvykius, pasakyti vaikui, kas jums patiko ir jus nudžiugino ir paskatinti vaiką pasidalinti tuo pačiu. Išsikalbėjimas, pasivaikščiojimas, sportavimas padės vaikui nuimti prislėgtumą, dirglumą, irzlumą.

5-17 metų amžiaus vaikams rekomenduojama kasdien judėti ne mažiau kaip 60 min. vidutiniu ir dideliu intensyvumu bei ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę stiprinti raumenis jėgos pratimais, ypač atkreipiant dėmesį į praleisto laiko sėdint prie ekranų, mažinimą.

PSO atkreipia dėmesį į kiekvieno atliekamo judesio svarbą ir ragina sudaryti sąlygas vaikams kuo dažniau ir įvairiau judėti ir taip stiprinti besivystančio organizmo kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemas, palaikyti būtiną energijos apykaitos balansą, mažinti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius, didinti kaulų tankį ir mineralizaciją, stiprinti imuninės sistemos veiklą, ypač pažymėtinas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis vaikų emocinei sveikatai.

Labai apsidžiaugiau, kai pakvietusi tėvelius, jog fiksuotų nuotraukose savo vaikų jiems patikusį sporto judesį, pratimo elementą, sportinę veiklą, sulaukiau gausybę pačių įvairiausių nuotraukų. Atsiųstose nuotraukose fiksuojami aktyvūs judesiai gamtos prieglobstyje, lydimi puikios nuotaikos.

Ačiū, kad aktyvūs, kad sportuojate, kad palaikote gerą nuotaiką. Linkiu ir ateityje degti aistra gyventi sveikai.

VSPS I. Paukštienė