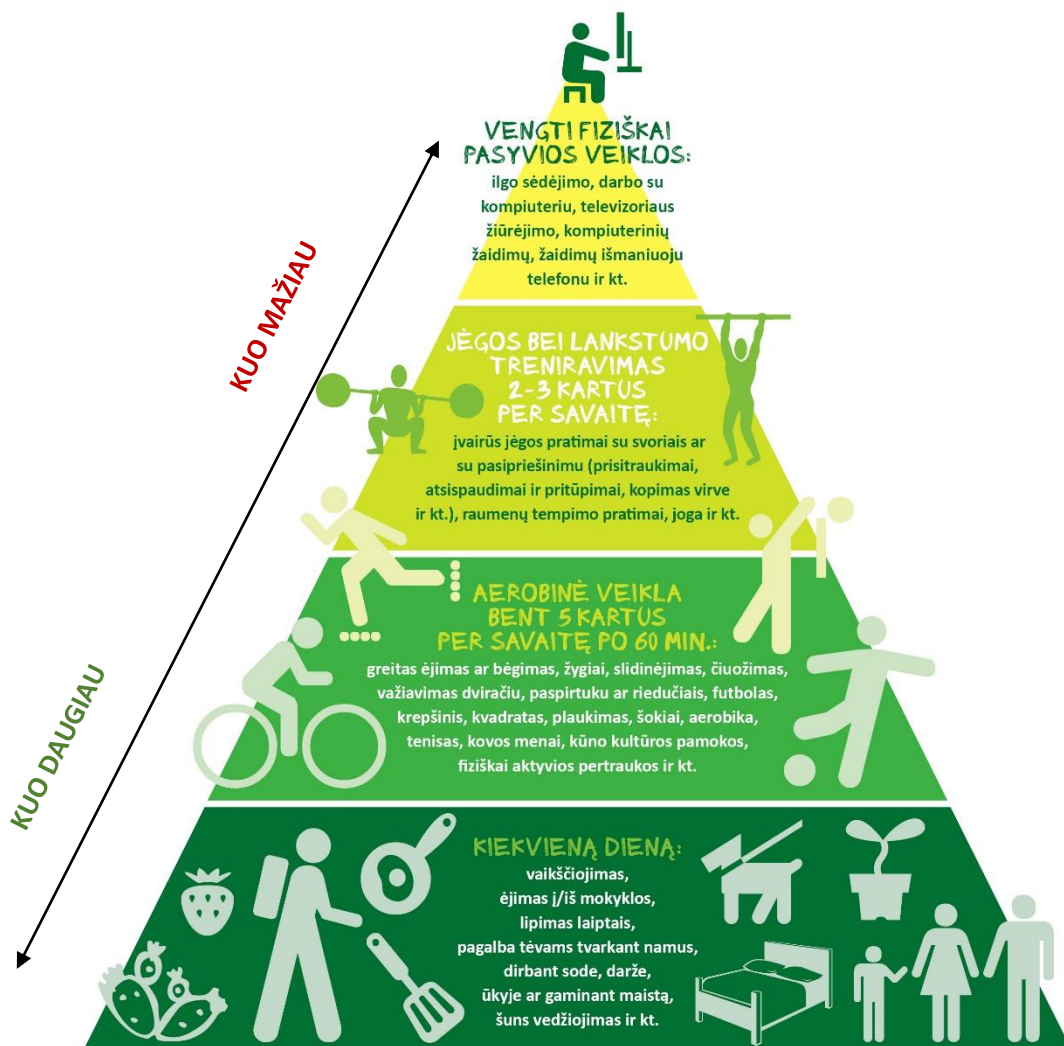


AKTYVŪS MOKINIAI GALI PASIEKTI DAUGIAU

Aktyvūs vaikai ne tik gali, bet ir pasiekia daugiau. Tai įrodo įvairūs moksliniai tyrimai. Fiziškai aktyvius vaikus sėkmė lydi visose srityse: geriau sekasi mokytis ir jie elgiasi mažiau rizikingai, gerėja mokyklos lankomumo rodikliai ir socialiniai, tarpasmeniniai ryšiai.

Atlikus Šiaulių „Saulėtekio“ gimnazijos 2024 m. mokinių sveikatos rodiklių apžvalgą, nustatyta, kad apie 27 proc. visų mokinių turi per didelį kūno masės indeksą. Iš jų apie 16 proc. mokinių turi antsvorio, o apie 11 proc. paauglių yra nutukę. 9 proc. gimnazistų yra per mažos kūno masės. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, ragina atkreipti dėmesį į šią situaciją ir primena, kad reguliarus fizinis aktyvumas stiprina kaulus ir raumenis, mažina nutukimo, diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų riziką, mažina depresijos ir nerimo simptomus, gerina psichologinę savijautą. Ilgojoje perspektyvoje, fiziškai aktyvūs žmonės yra sveikesni, laimingesni, ilgiau gyvena, gerėja jų gyvenimo kokybė.

Vienas iš pagrindinių sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo metodų – fizinis aktyvumas. Reikia suprasti, kad visi be išimties esame priversti judėti!



KUO SKIRIASI?

- **Fizinis aktyvumas** – bet koks žmogaus kūno judėjimas, per kurį energijos išleidžiama daugiau nei esant ramybės būsenoje (ėjimas į mokyklą, darbą, aktyvumas pamokų ar darbo pertraukų metu, ūkio darbai namuose ir pan.)
- **Mankšta** – planingi ir struktūrizuoti pasikartojantys judesiai, didinantys fizinį pajėgumą ir stiprinantys sveikatą.
- **Sportas** – pagal tam tikras taisykles organizuota aktyvi fizinė veikla, kuria užsiimant paprastai varžomasi su kitais.

Fizinis aktyvumas, mankšta ir sportas nėra tas pats. Žmogus, kuris nemėgsta sportuoti ar mankštintis, vis tiek gali būti fiziškai aktyvus!

Šiuo metu labai svarbu išlaikyti tinkamą fizinę ir psichinę sveikatą, todėl paaugliai turi būti kiek įmanoma fiziškai aktyvesni ir laikytis bendrųjų fizinio aktyvumo rekomendacijų:

- Paaugliai kasdien turi sukaupti mažiausiai 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Žodis „sukaupti“ atitinka šiuolaikinio sporto fiziologijos reikalavimus ir leidžia tas 60 min. fizinės veiklos išskaidyti į 2 kartus po 30 min., ar net 4 kartus po 15 min.
- Kad būtų gauta papildomos naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei 60 min. kasdien.
- Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti aerobinė fizinė veikla. Kad padidėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas, didelio intensyvumo veikla turi būti taikoma ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę.
- Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kasdien nueiti ne mažiau kaip 10 tūkstančių žingsnių (apie 6-7 km), įskaitant ir dienos eigoje padarytų žingsnių skaičių.

Visuomenės sveikatos specialistė Skaistė kviečia būti aktyviais, daugiau laiko praleisti gamtoje su sau mieliais žmonėmis ir pataria:

- Į mokyklą ir iš jos pagal galimybes keliaukite pėsčiomis, dviračiu, bemotoriu paspirtuku ar viešuoju transportu.
- Išnaudokite pertraukų tarp pamokų laiką: trumpųjų pertraukų metu padarykite po 20 pritūpimų ar 10 atsispaudimų, kitos pamokos laukite stovėdami arba vaikštinėdami. Ilgųjų pertraukų metu išėikite į gryną orą ir aktyviu žingsniu apeikite mokyklą 2 kartus.
- Aktyviai dalyvaukite fizinio ugdymo pamokose, o dėl savo fizinio pajėgumo gerinimo drąsiai bendraukite su fizinio ugdymo pedagogais.
- Atraskite sau tinkančią ir patinkančią fizinio aktyvumo formą, kuria užsiimsite po pamokų.
- Į savo aktyvų gyvenimą įtraukite ir draugus ar artimuosius.

Pagal siauliurvsb.lt ir smlpc.lt pateiktą informaciją paruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė

