

FIZINIO AKTYVUMO SVARBA IR NAUDA

Atlikus Ragainės progimnazijos mokinių sveikatos rodiklių apžvalgą, nustatyta, kad apie 24 proc. visų mokinių turi per didelį kūno masės indeksą. Iš jų 17,5 proc. mokinių turi antsvorio, o 6,5 proc. vaikų yra nutukę. 11,7 proc. ragainiukų turi per mažą kūno masės indeksą. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, ragina atkreipti dėmesį į šią situaciją ir primena, kad fizinis aktyvumas yra svarbus dėl daugelio priežasčių, įskaitant ligos rizikos mažinimą, ilgaamžiškumo ilginimą ir optimalios psichinės bei fizinės savijautos skatinimą. Pagarba ir meilė savo kūnui yra labai svarbi.

Pranešame, kad vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. 1153 patvirtintu Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu, nuo 2019-2020 m. m. Lietuvos mokyklose vykdomas bus visuotinis mokinių fizinio pajėgumo nustatymas. Ragainės progimnazijoje mokinių fizinio pajėgumo testus atliks fizinio ugdymo ir pradinių klasių mokytojai. Vadovaujantis aprašu, jeigu mokinio rezultatas atsidurs raudonojoje zonoje, t. y., indikuos vaiko sveikatos riziką, bus organizuojami pokalbiai su vaiko tėvais, kad jie skatintų vaikus kuo daugiau judėti ir stiprėti, siekiant išvengti nejudrumo sukeltų sunkių pasekmių sveikatai ateityje.

Daugelis ne tik yra girdėję posakį „Sveikata – brangiausias turtas!“, bet ir įsitikinę jo teisingumu. Dažnas savo sveikatai skiria nemažai dėmesio, tačiau profilaktiniai sveikatos stiprinimo metodai yra labai svarbus dalykas ir dažnai užbėga už akių įvairioms ligoms ar negalavimams.

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

Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių organizmo energijos sunaudojimo veiksnių ir todėl yra svarbus organizmo energijos balansui palaikyti. Fiziškai aktyvūs žmonės paprastai būna geresnės nuotaikos, pozityvesnės nuomonės apie gyvenimą, darbą, politiką, sportuojantys mokiniai geriau mokosi, pasižymi aukštesne saviverte, rečiau turi žalingų įpročių. Reguliari fizinė veikla gali skatinti kaulų ir raumenų augimą, lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą, stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, teigiamai veikti kvėpavimo sistemą, virškinimo sistemos darbą, pagerinti medžiagų apykaitą raumenų ląstelėse, judėjimo – atramos aparato struktūrą ir funkcijas, pagerinti sąnarių sandarą ir funkciją, stiprinti širdies raumenį, teigiamai veikti kraujospūdį ir pan.

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

- Fizinis aktyvumas – bet koks žmogaus kūno judėjimas, per kurį energijos išekvojama 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.

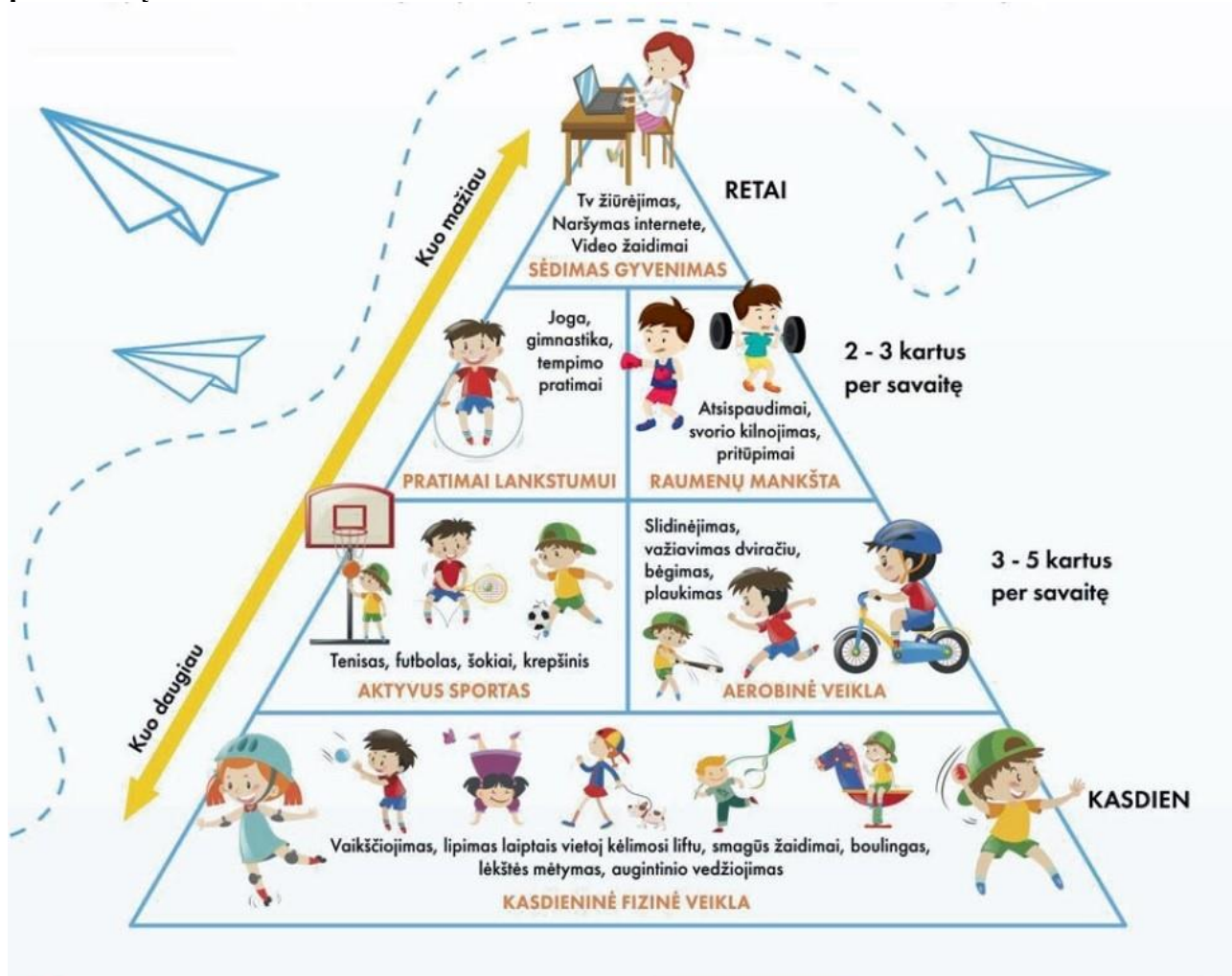
Šiuo metu labai svarbu išlaikyti tinkamą fizinę ir psichinę sveikatą, todėl vaikai ir paaugliai turi būti kiek įmanoma fiziškai aktyvūs ir laikytis bendrųjų fizinio aktyvumo rekomendacijų:

1. Vaikai ir paaugliai kasdien turi sukaupti mažiausiai 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės

veiklos. Žodis „sukaupiti“ 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.

2. Kad būtų gauta papildomos naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei 60 min. kasdien.

3. 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.



Svarbu pasirinkti sau tinkamą FA formą. Viena iš fizinio aktyvumo rūšių – šiaurietiškas ėjimas.

Šiaurietiškas ėjimas – vaikščiojimas, atsispiriant lazdomis – populiarus visame pasaulyje, kaip aktyvaus laisvalaikio leidimo, kūno ir sielos sveikatinimo būdas. Tai yra prieinama ir naudinga visiems, nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, sveikatos būklės ar fizinio pasirengimo. Tai ne tik raumenis sutvirtinantis ir sąnarius mankštinantis užsiėmimas, bet ir širdies darbą gerinanti mankšta.

Poveikis sveikatai:

- Maždaug po 30 minučių aktyvios aerobinės veiklos organizmas išskiria vadinamuosius laimės hormonus – serotoniną ir endorfiną. Šios medžiagos veikia atpalaiduojančiai, o išsiskyręs dopaminas žadina fantaziją ir kūrybiškumą.
- Tyrimų duomenimis, šiaurietiškas ėjimas padeda sudeginti iki 70 proc. daugiau kalorijų bei sunaudoti daugiau deguonies negu paprastas ėjimas be lazdu tokiu pat greičiu.

- Einant šiaurietiškuoju žingsniu, dirba per 90 proc. kūno raumenų, išnaudojamos ne tik kojos, bet ir rankos bei viršutinė kūno dalis. Ėjimas su lazdomis, skirtingai nei bėgimas, nuima dalį krūvio, tenkančio kojų sąnariams ir nugarai, o teisingai atliekami judesiai atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis.
- Šiaurietiškas ėjimas ne tik padeda įveikti nugaros skausmus, kovoti su antsvorio problemomis, turi teigiamą poveikį širdies darbui, bet ir gerina nervų bei imuninę sistemą. Padeda kraujotakos ir kvėpavimo sistemai, gerina plaučių savybę pasisavinti deguonį, stiprina širdies raumenį, mažina kraujospūdį, širdies infarkto ir krešulių susidarymo galimybę bei mažina „blogojo“ cholesterolio kiekį kraujyje.
- Šiaurietiškas ėjimas stiprina raumenis, sąnarius ir raiščius daro elastingesnius, stiprina kaulus, mažina osteoporozės tikimybę. Jis reguliuoja žarnyno veiklą, mažina stresą, gerina miegą, susikaupimo ir pastabumo savybes.
- Šiaurietiškas ėjimas yra veiksmingas gydant kvėpavimo ir kraujotakos sutrikimus, stuburo, Parkinsono ir Alzheimerio ligas, osteoporozę. Jis taip pat puikiai tinka vyresnio amžiaus bei antsvorio turintiems žmonėms. Kaip bendro fizinio pasiruošimo ar reabilitacijos po traumų priemonė dažnai taikomas ir sporte.
- Ugdoma ištvermė, ilgiau išliekama gyvybingais, darbingais.

Tinkamai apsirengus, šiaurietiškojo ėjimą galima praktikuoti bet koku oru ir bet kuriuo metų laiku.

Svarbiausia – išsirinkti tinkamas šiaurietiškojo ėjimo lazdas!

Specialios ėjimo lazdos yra tuščiaavidurio į apačią smailėjančio vamzdelio formos, gaminamos iš stiklo ir anglies pluošto. Lazdos būna fiksuoto arba reguliuojamo ilgio (teleskopinės). Jos turi būti tvirtos, lengvos ir turėti tam tikros formos dirželį (pirštinėlę).

Atkreipiame dėmesį, kad šiaurietiškojo ėjimo lazdos skiriasi nuo kalnų, paprastų vaikščiojimo ar slidinėjimo lazdų. Pastebima, kad net ir dideli prekybininkai tiek parduotuvėse, tiek ir internete dažnai šito neskiria ir paprasčiausias vaikščiojimo (trekking) ar kopimo į kalnus lazdas įvardina šiaurietiškojo ėjimo lazdomis.

Lazdų ilgis yra labai svarbus ir individualus kiekvienam sportuojančiam. Tinkamą lazdų ilgį galima apskaičiuoti pagal formulę: lazdos ilgis = ūgis x 0,66.

Kiek judėti?

- Vaikai ir paaugliai vidutinio intensyvumo fizinėje veikloje turi dalyvauti ne mažiau 60 minučių kasdien ir 2-3 k./sav. skirti jėgos, lankstumo, vikrumo pratimams.
- Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja kasdien nueiti ne mažiau kaip 10 tūkstančių žingsnių (apie 6-7 km), įskaitant ir dienos eigoje padarytų žingsnių skaičių.

Teisingos ėjimo technikos rekomenduojama išmokti specialiuose mokymuose. Mokymų metu yra suteikiama informacija apie šiaurietiškojo ėjimo teigiamą poveikį sveikatai, tinkamą šiaurietiškojo ėjimo inventoriaus pasirinkimą bei mokoma šiaurietiškojo ėjimo bazinių žingsnių.

Visuomenės sveikatos specialistė Skaistė kviečia būti aktyviais, daugiau laiko praleisti gamtoje su sau mielais žmonėmis ir pažada, kad šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai mokykloje bus tęsiami.

Pagal Šiaulių r. sav. VSB pateiktą informaciją paruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė

