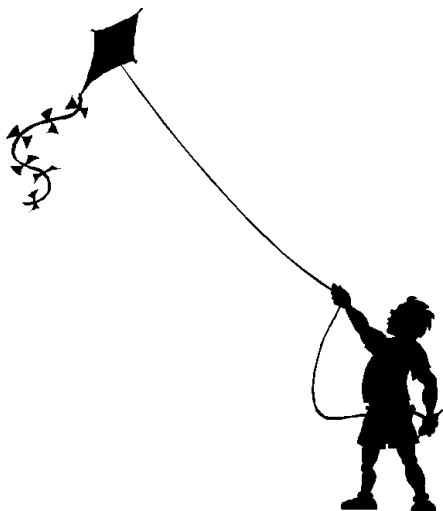


Kreipimasis į paauglius



- Ar Tu žinai, jeigu Tu esi 12 – 18 metų amžiaus paauglys, tam, kad būtum sveikas, Tu turi būti fiziškai aktyvus kiekvieną dieną ne mažiau kaip 60 minučių?
- Tau nederėtų naršyti internete, žaisti video žaidimus ar žiūrėti TV ilgiau kaip 2 val. per dieną (išskyrus tuos atvejus, jeigu laikas skirtas mokslui).
- Ėjimas, bėgimas, aktyvūs lauko žaidimai ir kiti fiziniai pratimai ne tik naudingi tavo sveikatai, bet tai ir laiko su draugais praleidimo būdas.
- Būk aktyvus, džiaukis gyvenimu ir naudingai praleisk laisvalaikį.

Fizinio aktyvumo nauda:

- Tai galimybė naujiems įgūdžiams ir iššūkiams
- Padidina pasitikėjimą savimi
- Didina fizinį pajėgumą
- Stiprina kaulus ir raumenis
- Gerina laikyseną
- Padeda palaikyti optimalų kūno svorį
- Gerina širdies veiklą
- Padeda atsipalaiduoti
- Padeda sumažinti stresą
- Lemia sveiką augimą bei vystimąsi

Kiek ilgai?

Tu turi būti fiziškai aktyvus kas dieną 60 min. ir daugiau.

Vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą galima pasiekti: einant greituoju ėjimu, važiuojant dviračiu ar šokant.

Didesnio intensyvumo reikalauja judrūs žaidimai, kaip futbolas, krepšinis, tinklinis, tenisas, kvadratas, bėgimas, riedučių sportas, čiuožimas, plaukimas ir kt.

Jeigu nesi fiziškai aktyvus, bent 30 min. skirk vidutinio intensyvumo fiziniam aktyvumui (važiavimui dviračiu, ėjimui).



Būdai, kaip būti fiziškai aktyviems

- Bet koks fizinis aktyvumas yra naudingas Tau
- Bandyk užsiimti bet kokia Tau patinkančia fizine veikla
- Yra labai paprastų dalykų kuo Tu gali užsiimti, pvz. išeiti pasivaikščioti su šunimi, pavedžioti kaimyno šunį; nueik pėsčiomis tą atstumą, kurį paprastai važiuoji transportu.
- Būk aktyvūs su šeimos nariais: skatink į fizinę veiklą įjungti

Kreipimasis į paauglius



- jaunesnius/vyresnius brolius/seseris, tėvus – žaiskite lauko žaidimus, planuokite šeimos išvykas.
- Suburk draugus naujiems užsiėmimams: judriems šokiams (hip hopas, lindi hopas, breikas ir pan.), jogos užsiėmimams.

Visada prisimink, kad turi būti atsargus ir vengti fizinių traumų.

TV ir kompiuteriniai žaidimai

Video filmai, televizijos laidos, naršymas ir žaidimas kompiuteriu atima labai daug Tavo brangaus laiko. Žinok, mokslininkai nustatė, kad TV žiūrėjimas, sėdėjimas prie kompiuterio ilgiau nei 2 val. per dieną, skatina nutukimą.

Tad bandyk sutrumpinti laiką, praleistą prie TV ir kompiuterio (namų darbai yra išimtis), ypač savaitgaliais ir mėgaukis aktyvia ir sveikatai naudinga veikla.



„Norite išlavinti mokinio protą – lavinkite jo kūną ir jėgą, kuria remiasi protas“.

Žanas Žakas Ruso



Kaišiadorių r.sav. visuomenės sveikatos biuras
Gedimino g. 85
Kaišiadorys, LT-56144
Tel.nr. 8(346)51502/eL.p.: info@kaišiadorysvsb.lt
www.kaišiadorysvsb.lt