

GEGUŽĖS 10d.

– JUDĖJIMO

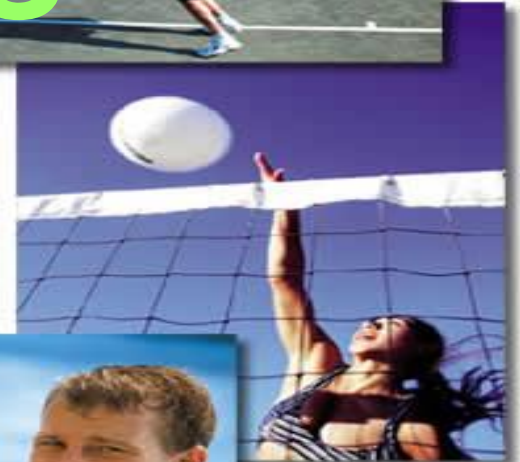
SVEIKATOS LABUI

DIENA

The background features several translucent orange spheres and bubbles of various sizes. Some are in sharp focus, while others are blurred, creating a sense of depth. The spheres have a glossy, reflective surface. The overall composition is clean and modern.



Gyvenk aktyviai,
būk sveikas



Judėjimo aktyvumo poveikis


žmogaus sveikatai:

- gerina širdies ir griaučių raumenų kraujotaką, darbo ištvermę bei ekonomiškumą;
- mažina tikimybę susirgti diabetu, osteoporozė;
- sumažina cholesterolio bei gliukozės kiekį kraujyje, riebalinio audinio kiekį kūne (nutukimą);
- reguliuoja mitybą;
- garantuoja optimalų organizmo augimą, optimizuoja senėjimo procesą;
- gerina fizinį bei protinį darbingumą, teikia gyvenimo džiaugsmą, sumažina stresą, depresiją, gerina nuotaiką ir išvaizdą ir kt.

Fizinio aktyvumo stoka

Fizinio aktyvumo stoka bei prasta sveikatos būklė padidina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Epidemiologijos tyrimai taip pat rodo aukšto kraujospūdžio ir nuo insulino nepriklausančio diabeto plitimo tendenciją tarp fiziškai neaktyvių žmonių.

Fizinio aktyvumo sinonimai - kūno kultūra, fizinė kultūra, fizinis lavinimas, fizinis ugdymas, sportas.

- Fizinis aktyvumas gali būti įtrauktas į įvairias asmens gyvenimo sritis:
 - laisvalaikio,
 - profesinę,
 - namų ruošos,
 - mobilumo (transporto).
- 

Kūno kultūros plusai

Padedą siekti fizinės, psichinės ir dvasinės asmens darnos, t.y. stiprina įvairaus amžiaus žmonių sveikatą. Kūno kultūra atveria galimybę patirti išlavinto, stipraus ir sveiko organizmo, kūno ir judesio grožio keliamą džiaugsmą, kuria prielaidas asmens saviraiškai ir savirealizacijai.

PSO fizinio krūvio rekomendacijos vaikams:

- Ne mažiau 60 min. nuo vidutinio iki didelio intensyvumo fizinio krūvio kasdien;
- mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo fizinio krūvio kasdien.



Nustatyta, kad fizinis aktyvumas yra viena iš būtinų sąlygų sveikų vaikų raidai, nes stiprina visus fizinio pajėgumo elementus:

jėgą,

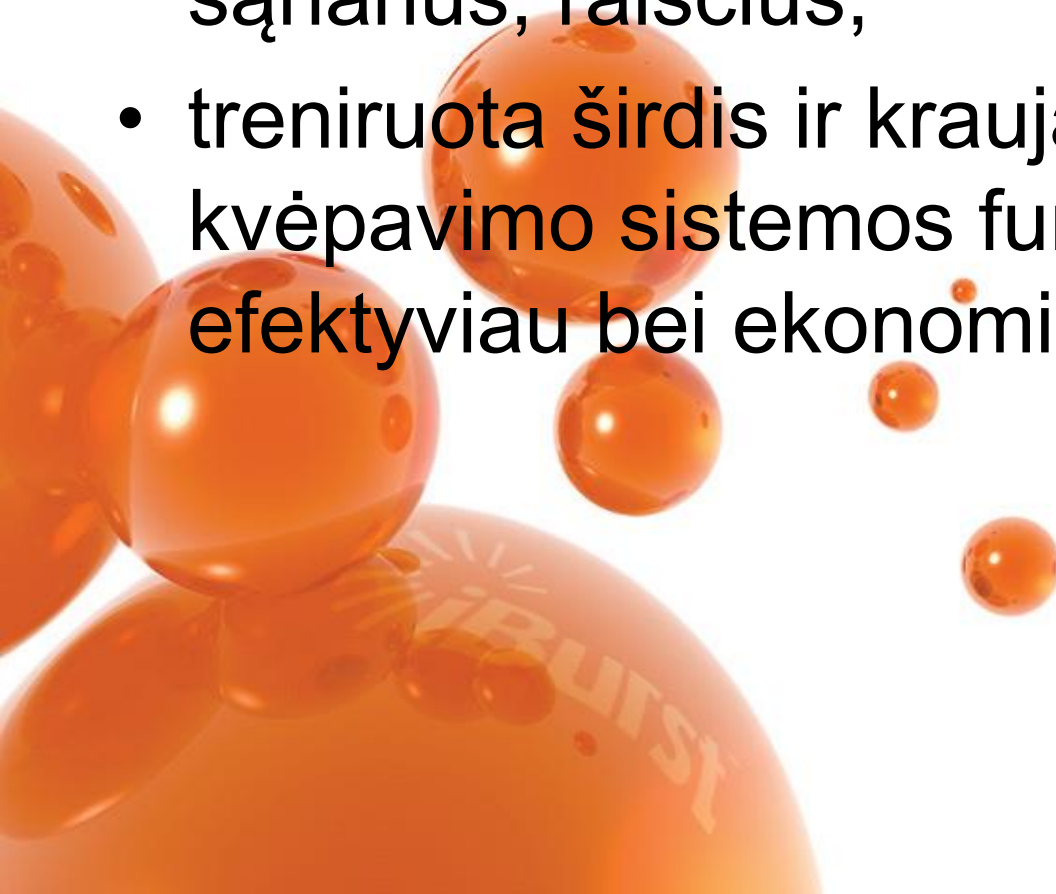
ištvermę,

- greitumą,
- lankstumą,
- vikrumą,
- judesių koordinaciją,
- pusiausvyrą.

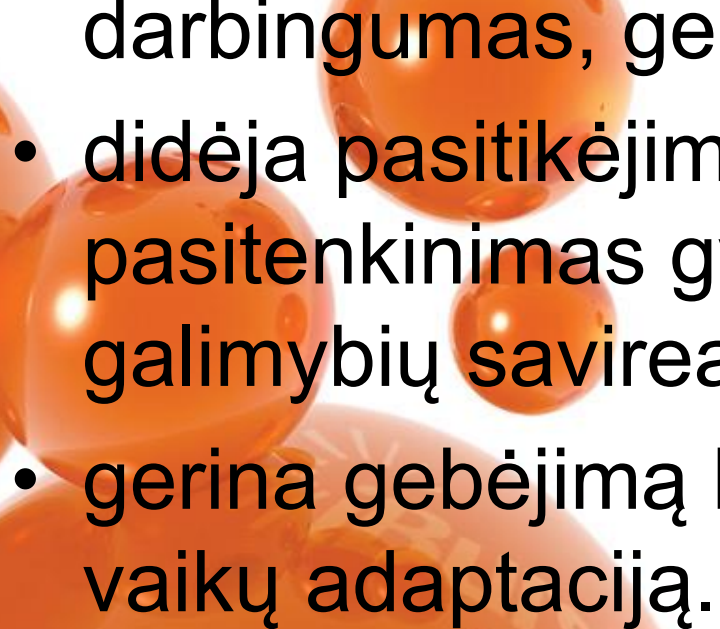
Nors organizmo reakcija į fizinį krūvį priklauso nuo fizinio aktyvumo rūšies, formos, dažnumo, intensyvumo ir trukmės, galima teigti, kad bendras jo poveikis organizmui yra teigiamas:

- stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus; gerėja funkcinės organizmo galimybės, palengvėja organizmo prisitaikymas prie ekstremalių sąlygų;
- tobulina organizmo termoreguliaciją;

- didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams;
- teigiamai veikia visas raumenų grupes, sąnarius, raiščius;
- treniruota širdis ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos funkcionuoja efektyviau bei ekonomiškiau;



- formuojami nauji motoriniai įgūdžiai, lavinamos jėga, greitumas, vikrumas, ištvėrmė;
- mažinamas padidėjęs šis tolinis ir distolinis arterinis kraujo spaudimas krūvio ir ramybės metu;
- mažėja streso hormonų lygis kraujyje;
- daugiau sunaudojama energijos, sumažėja nutukimo pavojus;
- gerėja kaulų mineralizavimą ir didėja kaulų tankis, ypač raumenų prisitvirtinimo vietose;

- 
- gerėja nuotaika, mažėja vienatvės, nerimo, per didelio jautrumo ir depresijos simptomai;
 - didinamas didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas – didėja protinis darbingumas, gerėja miegas;
 - didėja pasitikėjimas savimi ir pasitenkinimas gyvenimu, daugėja galimybių savirealizacijai;
 - gerina gebėjimą bendrauti ir socialinę vaikų adaptaciją.

Būtina atkreipti dėmesį, kad fiziniai pratimai, kuriuos atlieka žmogus, privalėtų atitikti jo individualų pajėgumą.

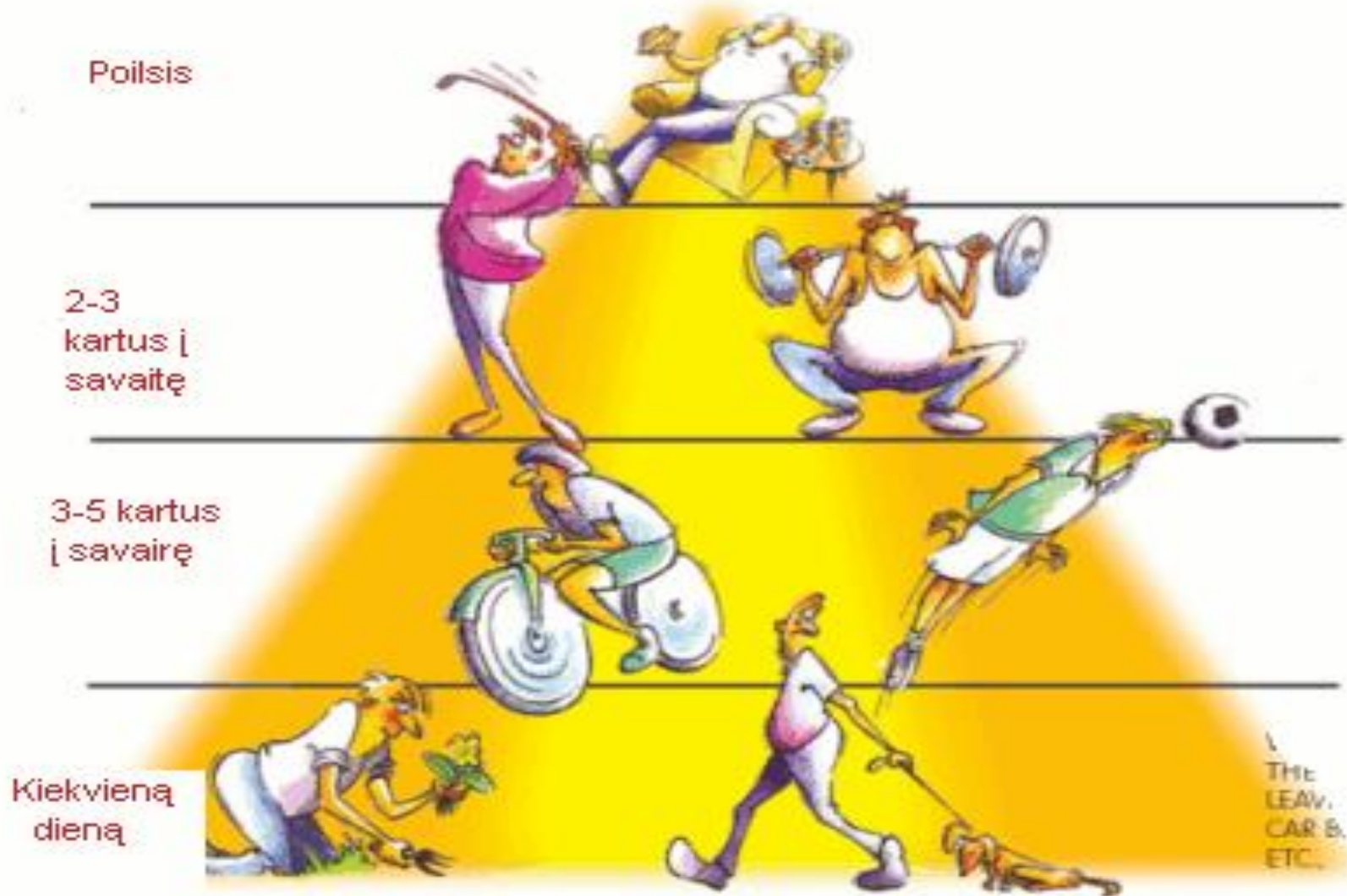
Dozuojant fizinį krūvį reikia atsižvelgti į amžių, lytį, svorį, bendrą fizinį pasirengimą, lėtines ligas, žmogaus motyvaciją. Per didelis fizinis krūvis ar per sudėtingi pratimai gali sveikatą ne stiprinti, o ją veikti neigiamai, todėl prieš pradedant aktyviai sportuoti, visada pasitarkite su specialistais – rehabilitologu, kineziterapeutu, sporto medicinos gydytoju, sporto ir sveikatingumo klubo treneriu ir kt.

Maitinimasis ir aktyvumas

Didelį dalį energijos gauname iš suvartoto maisto, kuriame slypi saulės energija. Todėl sveikas maistas yra svarbus sveikatos išsaugojimo aspektas. Kitas veiksnys, į kurį reikia atkreipti dėmesį, yra kraujo cirkuliavimas didžiulėje kūno kraujotakos sistemoje. Gera kraujo apytaka pasiekama reguliariu fiziniu aktyvumu, tai principai, kuriais vadovaudamiesi einame keliu į sveiką ir ilgą gyvenimą

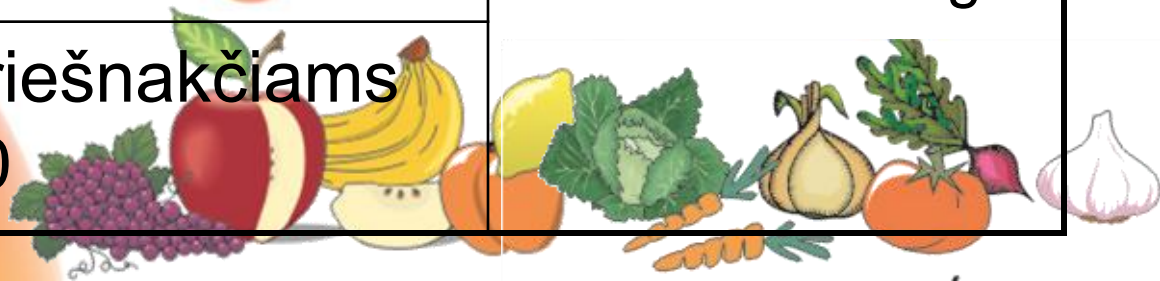


Fizinio aktyvumo piramidė



Maisto kiekis per dieną

Valgoma 3 kartus	Valgoma 6 kartus	Maisto medžiagų kiekis dienos racione
Maisto kiekio suvartojimas (%) išraiška		
Pusryčiams 35	Pusryčiams 20	<ul style="list-style-type: none">•Baltymų – 12 % bendro kaloringumo;•Riebalų – 30 %•Angliavandenių – 58 %•Skysčių – 1,5-2 l•Druskos – 4-5 g
	Priešpiečiams 10	
Pietums 40	Pietums 30	
	Pavakariams 10	
Vakarienei 25	Vakarienei 20	
	Priešnakčiams 10	



Mitybos piramidė

Riebalai, aliejus, saldumynai
Vartoti saikingai

Pienas, jogurtas, sūris
2-3 porcijos

Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai,
riešutai, ankštinės daržovės
2-3 porcijos

Daržovės
3-5 porcijos

Vaisiai
3-4 porcijos

Duona, grūdai,
makaronai, bulvės
6-11 porcijų



Ačiū už dėmesį!