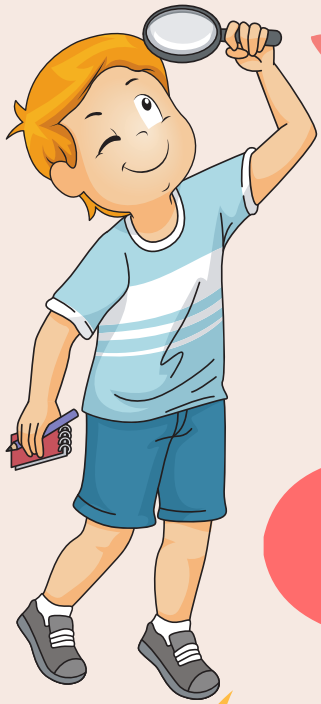


Fizinio aktyvumo nauda ir žala



Kodėl reikia būti fiziškai aktyviam?

Fizinis aktyvumas padeda tenkinti biologinį vaiko poreikį judėti, skatina motorikos vystymąsi, stimuliuoja organizmo augimą, gerina protinį ir fizinį darbingumą, stiprina sveikatą.

Neaktyvių tėvų vaikai du kartus rečiau būna fiziškai aktyvūs

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!



Mokykloje

- Aktyvios pertraukos
- Kūno kultūros pamokos
- Aktyvios pamokos
- Sporto ir fizinio aktyvumo renginiai



Už mokyklos ribų

- Ėjimas į ir iš mokyklos
- Sporto būreliai
- Žaidimai lauke
- Žygiai, aktyvus laisvalaikis.



Įsidėmėk

Fiziškai neaktyvūs vaikai:

- Didesnė nutukimo ir ligų rizika.
- Daugiau praleistų pamokų.
- Prastesni mokymosi rezultatai.
- Daugiau sirgimo dienų.
- Ankstyvos mirties rizika.

