Fizinė veikla – magiška ‚piliulė‘ arterinės hipertenzijos (ir kitų ligų) prevencijai

Mokslas įrodė, kad fizinis aktyvumas yra VEIKSMINGIAUSIAS norint išlaikyti vaikus ir paauglius sveikus, BET... Kodėl reguliarus fizinis aktyvumas toks svarbus? Kokį poveikį jis turi kraujo spaudimui? Perskaitykite šį informacinį lapelį ir sužinosite.

**Kokia fizinio aktyvumo nauda?**

Reguliarus fizinis aktyvumas ne tik padeda kontroliuoti svorį, bet ir pagerina fizinę būklę, gerina

plaučių talpą, reguliuoja cukraus ir riebalų kiekį kraujyje, didina raumenų ir kaulų stiprumą, gerina

organizmo apsaugą, mažina stresą, didina laimės lygį ir gerina akademinius pasiekimus! Negana to, jei sergama arterine hipertenzija, fizinis krūvis sumažina kraujospūdį!

**Patarimai Jūsų šeimai, kaip užsiimti fizine veikla**

Kaip paskatinti vaiką užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla?

Dviejų metų vaikas turi būti aktyvus bent tris valandas per dieną. Ši užduotis atrodo sunki, tačiau reikia daryti viską, kad tai taptų realybe. Žemiau rasite patarimų, padėsiančių gerinti Jūsų šeimos fizinį aktyvumą.

-Jei norite, kad Jūsų vaikas būtų aktyvus, judėkite su jais. Būkite pavyzdys!

-Suplanuokite veiklas savaitei, paskirkite veikloms dieną ir laiką – neimprovizuokite

-Garsiai didžiuokitės savo vaikais kiekvieną kartą, kai jie fiziškai aktyvūs, aptarkite, kaip gerai jie

jaučiasi ir kokią pažangą savo sveikatos labui daro būdami aktyvūs

-Nenaudokite fizinio aktyvumo ribojimo kaip bausmės už blogą elgesį ar prastus pažymius. Fizinis

aktyvumas, be kita ko, gerina mokslo pasiekimus

-Jei Jūsų vaikas jaučia nerimą, kartu su jais užsiimkite fizine veikla

-Didžiausias fizinio aktyvumo priešas yra besaikis ekranų naudojimas. Jei Jūsų vaikams sunku būti fiziškai aktyviems, pastebėkite, kiek laiko jie praleidžia prie ekranų ir tai ribokite!

Tereikia JŪSŲ, kaip atsakingo už savo vaikų SVEIKATĄ, valios, taikyti šiuos patarimus praktiškai.