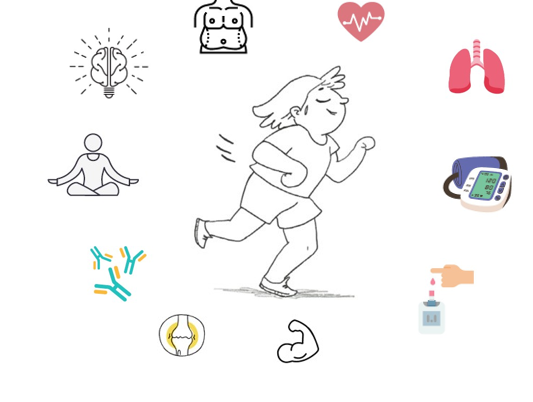
Kehaline aktiivsus , maagiline pill hüpertensiooni ja teiste haiguste ärahoidmisel.

Teadlased on näidanud, et kehaline aktiivsus on PÕHILINE laste ja noorukite tervise säilitamiseks. Kuid… Miks on regulaarne kehaline aktiivsus oluline ? Millist mõju omab see vererõhule ? Lugege neid fakte artikli lõpus ja te leiate üles.

Milline on kehalise aktiivsuse kasu ?



Regulaarne kehaline aktiivsus ei ole mitte ainult kasuks kaalu kontrollile, vaid parandab füüsilist seisundit ( mis tähendab olla võimeline tegema püsivaid jõupingutusi ja n tähtis tervise näitaja), parandab kopsumahtu, reguleerib veresuhkru ja rasvade taset, suurendab lihaste ja luude tugevust, parandab organismis kaitsevõimet ja alandab stressi, suurendab õnnetunnet ja parandab akadeemilisi saavutusi.

**Näpunäiteid peres füüsilise aktiivsuse saamiseks**

Kuidas ma suudaksin kaasata oma last üheks tunniks mõõdukale kehalisele liikumisele , nagu n soovitatud? Kuidas ma saaksiin 2-aastase lapse vähemalt 3 tunniks päevas olema aktiivne ? Kuigi see tundub peaaegus võimatu, on see võimalik teha, kui omalt poolt teha kõik mis vähegi võimalik. Tutvuge mõnede näpunäidetega ,mis aitaksid teil muuta oma pere tervist.

* Kui soovite ,et teie lapsed oleksid aktiivsed , harjutage koos nendega. Olge EESKUJUKS!
* Planeerige aktiivset aega kogu nädalaks- päev ja aeg: Ärge improviseerige.
* Tunnustage oma lapsi iga kord , kui nad on olnud aktiivsed liikumises; andke neile mõista , kui hästi nad tunnevad ennast pärast liigutamist ja kuidas nad on olnud järjest edukamad.
* Ärge kangi kasutage liikumise keelamist karistusena või halvustamiseks halbade hinnete pärast. Kehaline aktiivsus muudab ka koolis toimetulekut, muude kasude kõrval.
* Kui teie lapsed on ärevad või närvilised, liikuge koos nendega õues.
* Kõige suurem kehalise aktiivsuse vaenlane on liigne ekraaniaeg. Kui lastel on raske ekraanist loobuda, loendage tunde, mis nad veedavad ekraanide eest ja limiteerige aega!

Kõik, mida te vajate, olete TEIE ise, kui isik, kes vastutab oma laste

TERVISE eest ja viib ellu vajalikud tegevused.

Tõlkis

Lagle Suurorg MD, PhD

Pediaater-kardioloog

Kvaliteediteenistuse juhataja

Tallinna Lastehaigla

[lagle.suurorg@lastehaigla.ee](mailto:lagle.suurorg@lastehaigla.ee)