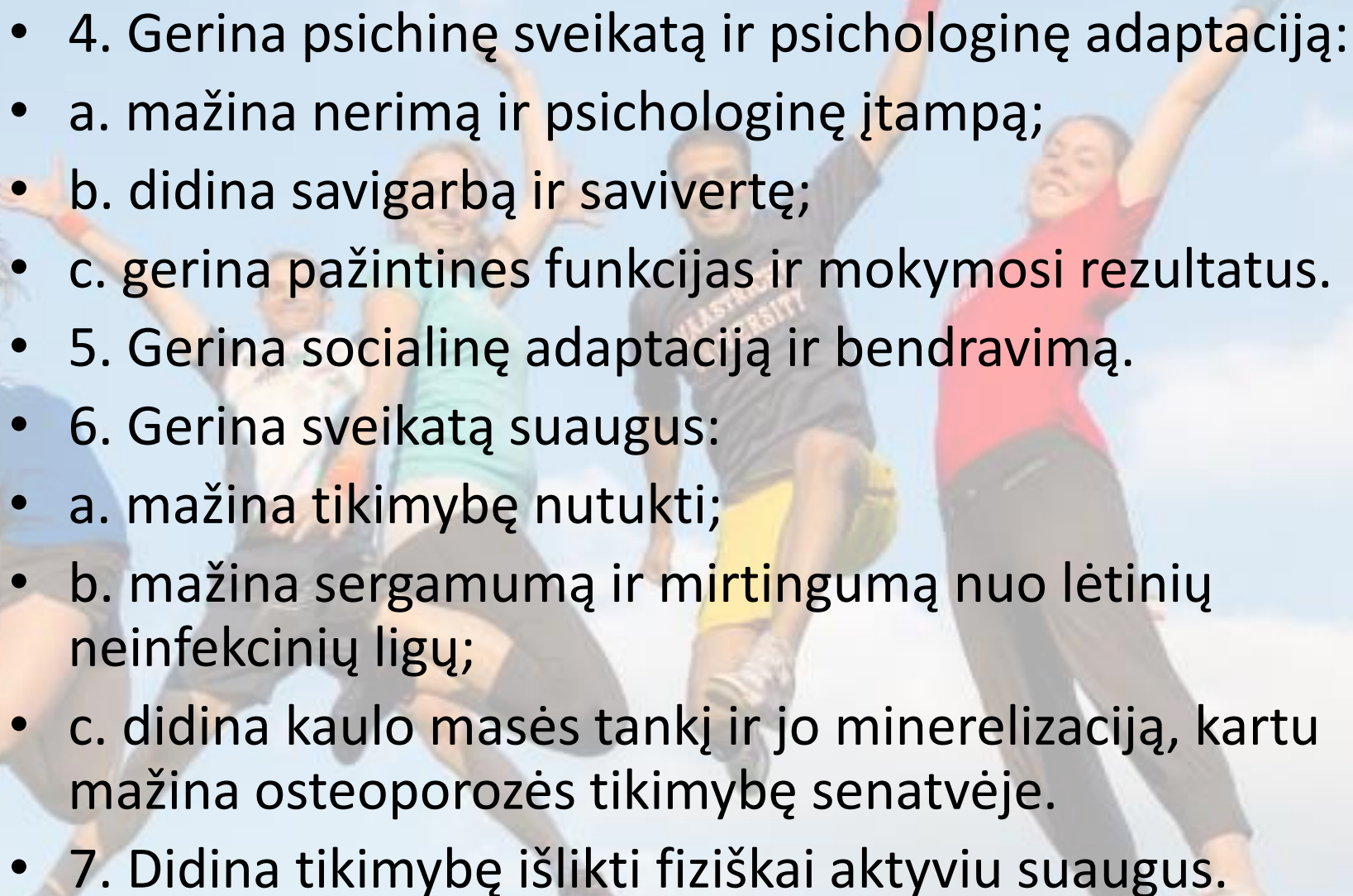
A group of five young people are captured in mid-air, jumping joyfully on a grassy hill. They are wearing casual athletic wear. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The overall mood is energetic and positive.

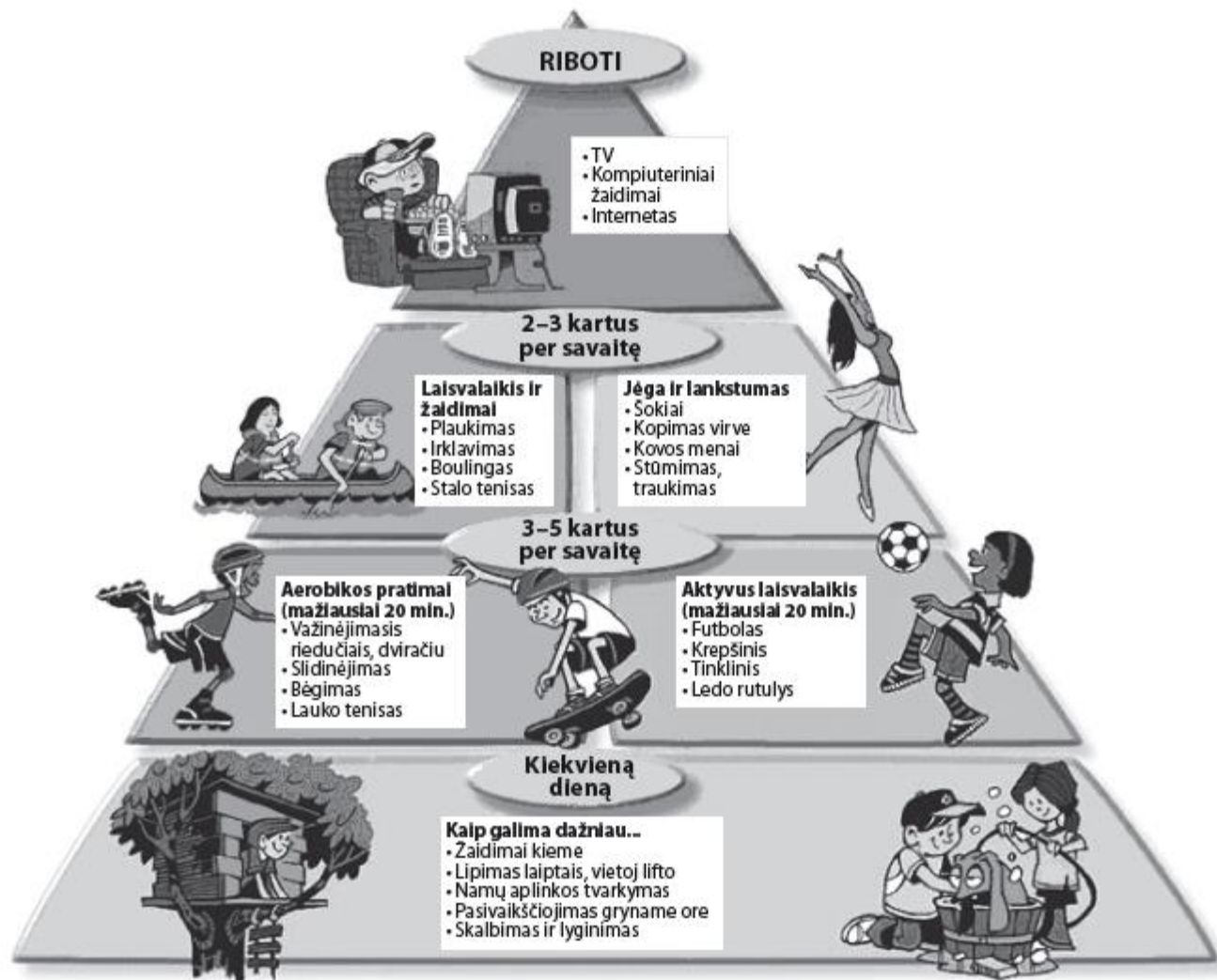
**Jaunimo fizinis aktyvumas ir  
laisvalaikio  
fizinio aktyvumo galimybės**

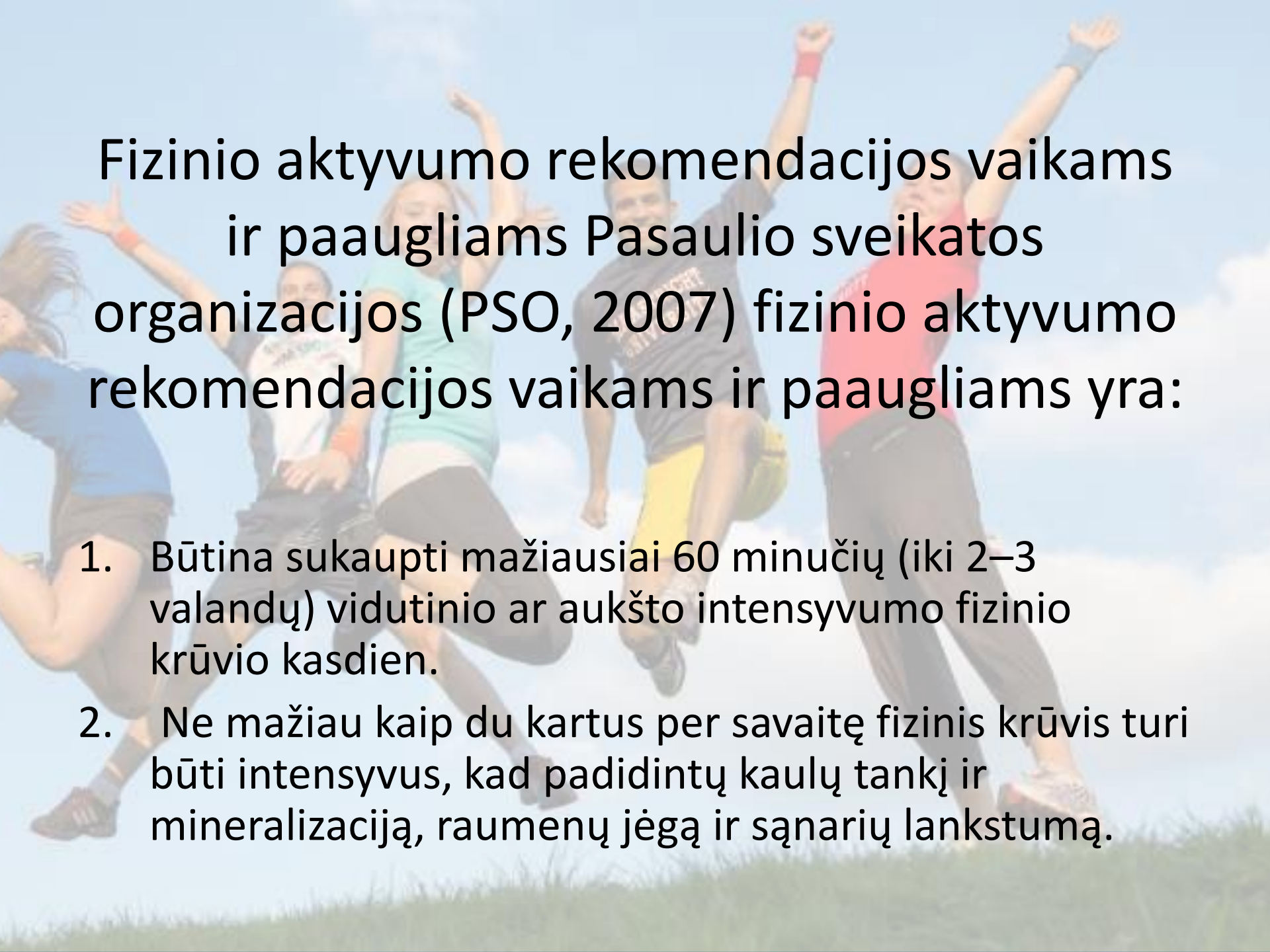
# Fizinio aktyvumo nauda sveikatai vaikystės ir paauglystės laikotarpiu:

1. Palaiko energijos balansą ir saugo nuo antsvorio bei nutukimo.
2. Skatina sveiko vaiko raidą.
3. Mažina rizikos veiksnius:
  - a. širdies ir kraujagyslių ligų;
  - b. II tipo cukrinio diabeto;
  - c. pirminės arterinės hipertenzijos;
  - d. hipercholesterinemijos.

- 
- A group of young people are jumping joyfully on a grassy hill under a blue sky. They are wearing casual clothing, and their arms are raised in the air, suggesting a sense of freedom and happiness. The background is a clear blue sky with some light clouds.
- 4. Gerina psichinę sveikatą ir psichologinę adaptaciją:
    - a. mažina nerimą ir psichologinę įtampą;
    - b. didina savigarbą ir savivertę;
    - c. gerina pažintines funkcijas ir mokymosi rezultatus.
  - 5. Gerina socialinę adaptaciją ir bendravimą.
  - 6. Gerina sveikatą suaugus:
    - a. mažina tikimybę nutukti;
    - b. mažina sergamumą ir mirtingumą nuo lėtinių neinfekcinių ligų;
    - c. didina kaulo masės tankį ir jo mineralizaciją, kartu mažina osteoporozės tikimybę senatvėje.
  - 7. Didina tikimybę išlikti fiziškai aktyviu suaugus.

# Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo piramidė



A group of young people, including children and teenagers, are captured in mid-air, jumping joyfully in a grassy field. They are wearing various casual clothing like t-shirts and shorts. The background is a clear blue sky with some light clouds. The overall mood is energetic and positive.

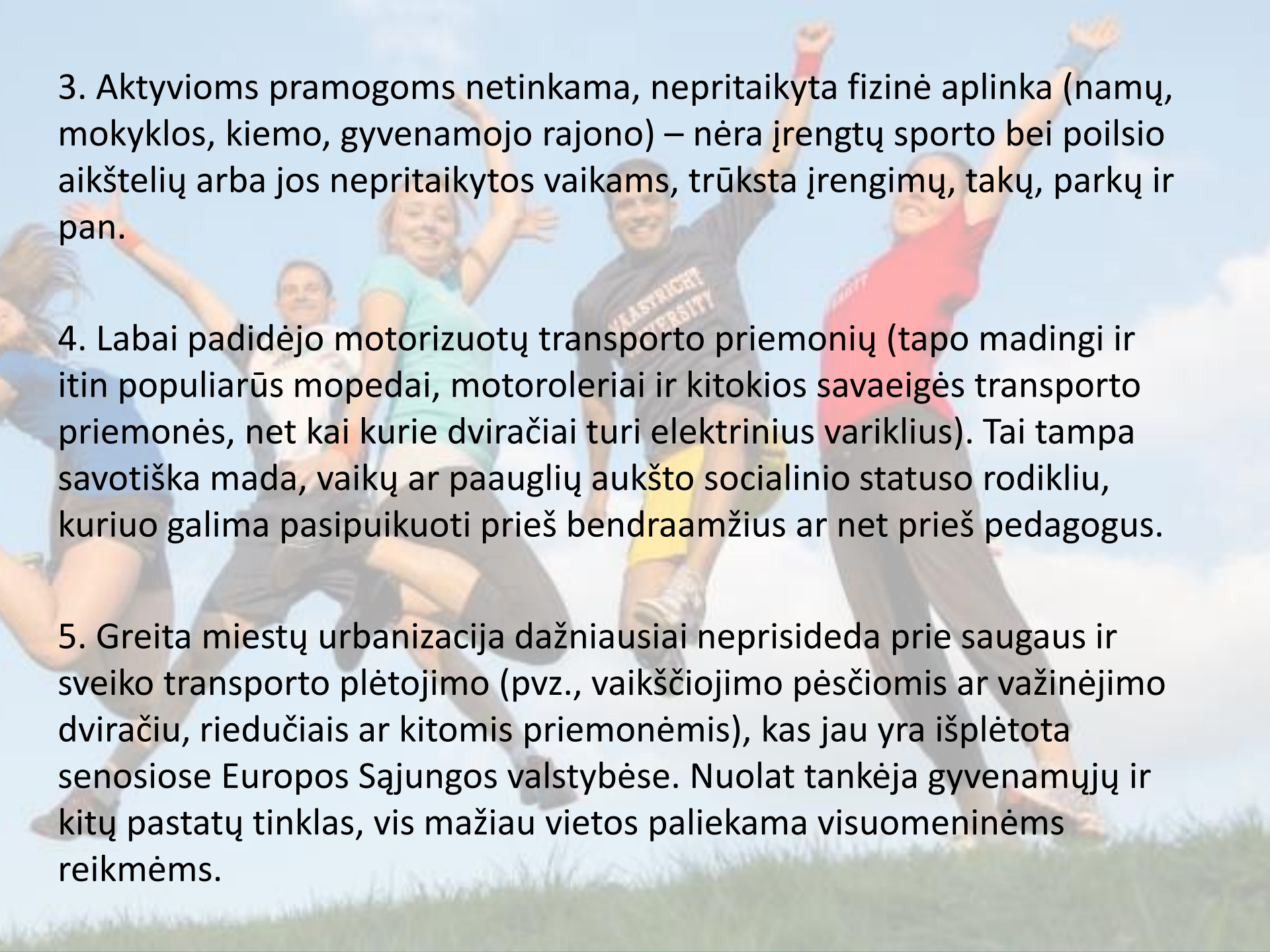
# Fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams ir paaugliams Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO, 2007) fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams ir paaugliams yra:

1. Būtina sukaupti mažiausiai 60 minučių (iki 2–3 valandų) vidutinio ar aukšto intensyvumo fizinio krūvio kasdien.
2. Ne mažiau kaip du kartus per savaitę fizinis krūvis turi būti intensyvus, kad padidintų kaulų tankį ir mineralizaciją, raumenų jėgą ir sąnarių lankstumą.

# Kodėl mažėja šiuolaikinių vaikų ir paauglių fizinis aktyvumas

1. Dauguma jaunimo pramogų ir poilsio rūšių tapo fiziškai pasyvios: kabelinė ar palydovinė televizija su daugybe patrauklių kanalų, kompiuteriai žaidimai ir internetas („Skype“, „Facebook“, „You Tube“ ir kt. muzikinės, žaidimų bei , TV , Kompiuteriniai žaidimai , Internetas ) kas reikšmingai pakeitė vaikų ir paauglių laisvalaikio įpročius.

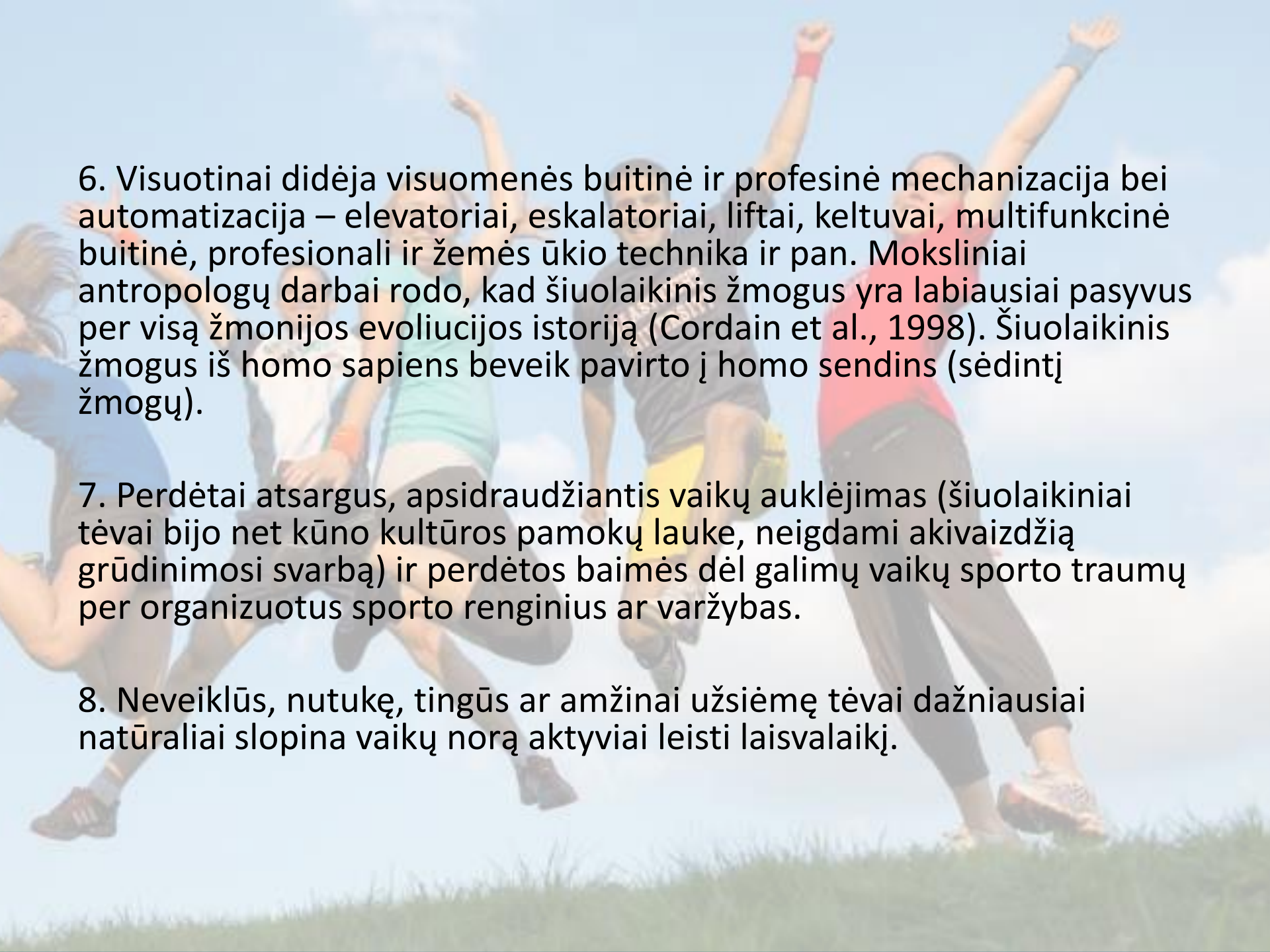
2. Mažiau kūno kultūros pamokų mokyklose (nors įteisintos 3 pamokos per savaitę, tačiau jas nuolat sistemingai lankančiųjų skaičius nuolat mažėja), didėja atleistųjų nuo kūno kultūros pamokų skaičius (dėl pačių įvairiausių priežasčių), mažiau fizinio aktyvumo pertraukų metu, toliau didėja mokymosi krūvis ir reikalavimai moksleiviams.

A group of young people, including a man in a dark t-shirt with 'MILASTRICT UNIVERSITY' and a woman in a red t-shirt, are jumping joyfully in a grassy field under a blue sky. They have their arms raised and are smiling.

3. Aktyvioms pramogoms netinkama, nepritaikyta fizinė aplinka (namų, mokyklos, kiemo, gyvenamojo rajono) – nėra įrengtų sporto bei poilsio aikštelių arba jos nepritaikytos vaikams, trūksta įrengimų, takų, parkų ir pan.

4. Labai padidėjo motorizuotų transporto priemonių (tapo madingi ir itin populiarūs mopedai, motoroleriai ir kitokios savaeigės transporto priemonės, net kai kurie dviračiai turi elektrinius variklius). Tai tampa savotiška mada, vaikų ar paauglių aukšto socialinio statuso rodikliu, kuriuo galima pasipuikuoti prieš bendraamžius ar net prieš pedagogus.

5. Greita miestų urbanizacija dažniausiai neprisideda prie saugaus ir sveiko transporto plėtojimo (pvz., vaikščiojimo pėsčiomis ar važinėjimo dviračiu, riedučiais ar kitomis priemonėmis), kas jau yra išplėtota senosiose Europos Sąjungos valstybėse. Nuolat tankėja gyvenamųjų ir kitų pastatų tinklas, vis mažiau vietos paliekama visuomeninėms reikmėms.

A group of people, including children and adults, are running on a grassy hill. They are wearing athletic wear and have their arms raised in the air, suggesting a joyful or energetic activity. The background is a clear blue sky with some light clouds.

6. Visuotinai didėja visuomenės buitinė ir profesinė mechanizacija bei automatizacija – elevatoriai, eskalatoriai, liftai, keltuvai, multifunkcinė buitinė, profesionali ir žemės ūkio technika ir pan. Moksliniai antropologų darbai rodo, kad šiuolaikinis žmogus yra labiausiai pasyvus per visą žmonijos evoliucijos istoriją (Cordain et al., 1998). Šiuolaikinis žmogus iš homo sapiens beveik pavirto į homo sendins (sėdintį žmogų).

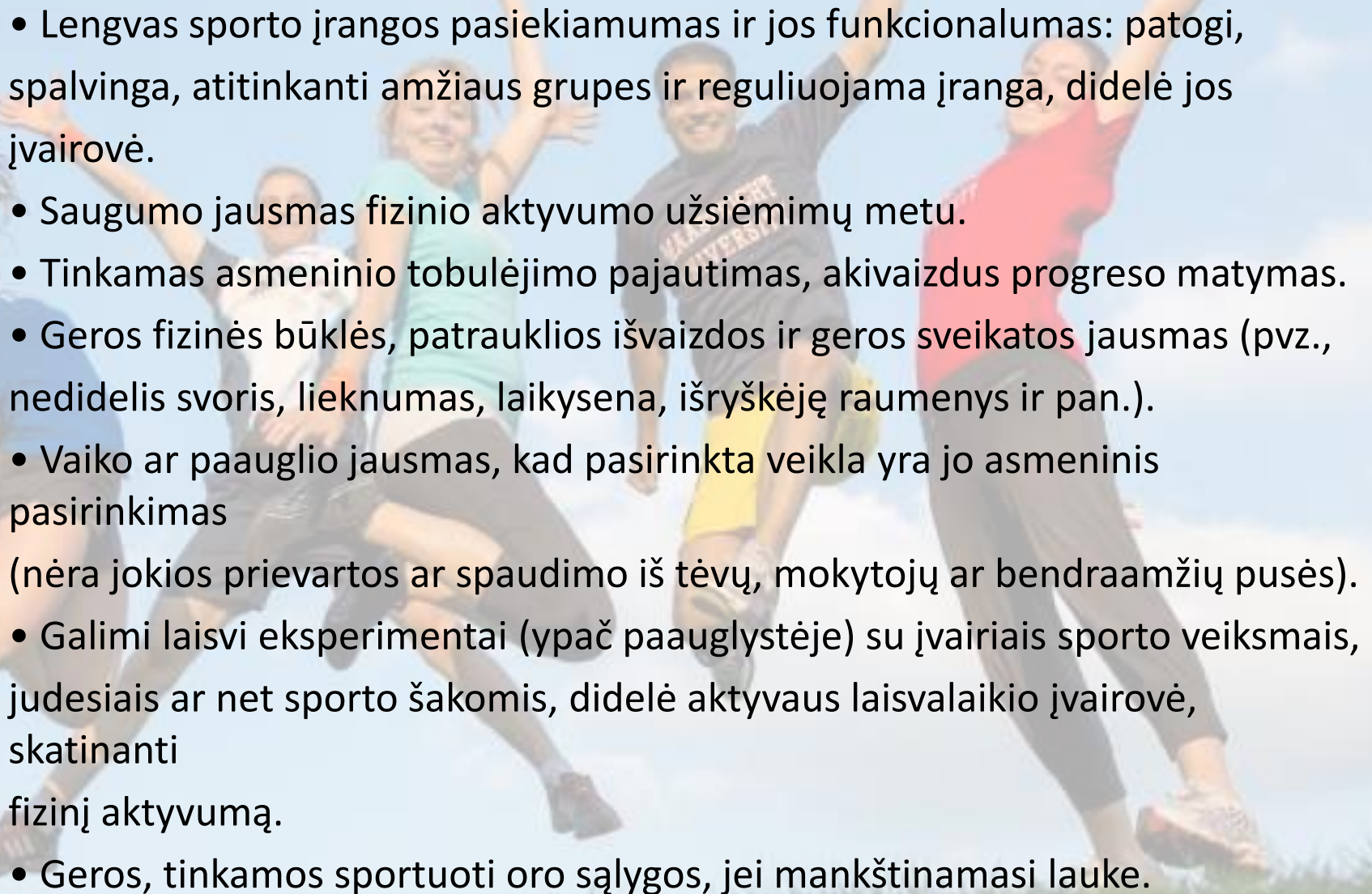
7. Perdėtai atsargus, apsidraudžiantis vaikų auklėjimas (šiuolaikiniai tėvai bijo net kūno kultūros pamokų lauke, neigdami akivaizdžią grūdinimosi svarbą) ir perdėtos baimės dėl galimų vaikų sporto traumų per organizuotus sporto renginius ar varžybas.

8. Neveiklūs, nutukę, tingūs ar amžinai užsiėmę tėvai dažniausiai natūraliai slopina vaikų norą aktyviai leisti laisvalaikį.



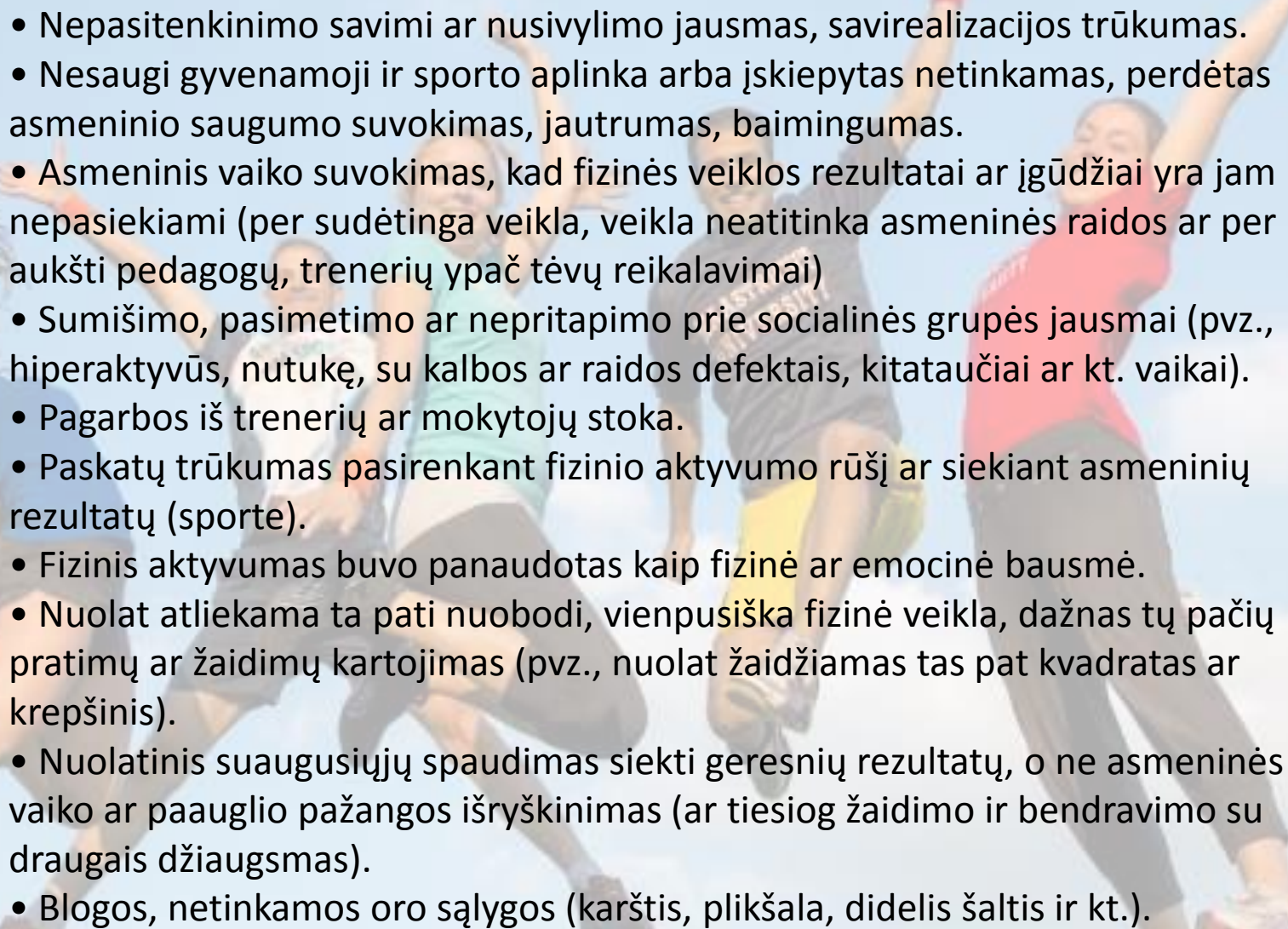
# Svarbiausi fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai:

- Malonumo, pasitenkinimo savimi jausmas.
- Patenkinti savigarbos, savęs įtvirtinimo ir saviraiškos poreikiai.
- Tinkama šeimos aplinka (fizinė ir emocinė) ir nuolatinis tėvų skatinimas, palaikymas bei dalyvavimas kartu.
- Dažnas dalyvavimas įvairiuose sporto renginiuose su aktyviais ir autoritetą turinčiais suaugusiaisiais, kurie veikia kaip sektinas „uždegantis“ pavyzdys (pvz. kūno kultūros mokytojai, treneriai, žymūs sportininkai, ekrano „žvaigždės“ ir kt.).
- Pasirinktas teigiamas autoritetas ir sekimas juo (pvz., garsus profesionalus sportininkas, filmo personažas ir kt.).
- Draugų ir bendraamžių aktyvus dalyvavimas bendrose fizinio aktyvumo veiklose, pritarimas joms ir bendravimas tarpusavyje.

- 
- A group of people, including children and adults, are captured in a joyful moment of jumping or running in a grassy field. They are wearing casual athletic wear, and their arms are raised in the air, suggesting a sense of freedom and happiness. The background is a clear blue sky with some light clouds.
- Lengvas sporto įrangos pasiekiamumas ir jos funkcionalumas: patogi, spalvinga, atitinkanti amžiaus grupes ir reguliuojama įranga, didelė jos įvairovė.
  - Saugumo jausmas fizinio aktyvumo užsiėmimų metu.
  - Tinkamas asmeninio tobulėjimo pajautimas, akivaizdus progreso matymas.
  - Geros fizinės būklės, patrauklios išvaizdos ir geros sveikatos jausmas (pvz., nedidelis svoris, lieknumas, laikysena, išryškėję raumenys ir pan.).
  - Vaiko ar paauglio jausmas, kad pasirinkta veikla yra jo asmeninis pasirinkimas  
(nėra jokios prievartos ar spaudimo iš tėvų, mokytojų ar bendraamžių pusės).
  - Galimi laisvi eksperimentai (ypač paauglystėje) su įvairiais sporto veiksmiais, judesiais ar net sporto šakomis, didelė aktyvaus laisvalaikio įvairovė, skatinanti fizinį aktyvumą.
  - Geros, tinkamos sportuoti oro sąlygos, jei mankštinamasi lauke.

# Svarbiausi fizinį aktyvumą slopinantys veiksniai:

- Pasirinkta fizinė veikla (ar kūno kultūros pamoka) nėra maloni.
  - Fizinio aktyvumo neskatinanti, nemotyvuojanti ar net jį neigiamai vertinanti vaiko šeima.
  - Ryškių sektinų asmeninių pavyzdžių tarp suaugusiųjų trūkumas.
  - Ryškių sektinų asmeninių pavyzdžių tarp artimiausių draugų bei bendraamžių trūkumas.
  - Socialinė ir ekonominė bei politinė aplinka, neskatinanti fizinio aktyvumo.
- Mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų kompetencijų trūkumas.
- Mokyklos administracijos vertybių skalėje labai žemas kūno kultūros (ir bendrai bet kokio fizinio aktyvumo) reitingas palyginti su kitais dėstomais dalykais.
  - Nėra galimybės naudotis tinkamais sporto įrengimais, salėmis ir priemonėmis po pamokų.

- 
- A group of children are jumping joyfully in a grassy field under a blue sky. They are wearing colorful clothing and have their arms raised in the air, suggesting a moment of celebration or triumph. The background is a clear blue sky with some light clouds.
- Nepasitenkinimo savimi ar nusivylimo jausmas, savirealizacijos trūkumas.
  - Nesaugi gyvenamoji ir sporto aplinka arba įskiepytas netinkamas, perdėtas asmeninio saugumo suvokimas, jautrumas, baimingumas.
  - Asmeninis vaiko suvokimas, kad fizinės veiklos rezultatai ar įgūdžiai yra jam nepasiekiami (per sudėtinga veikla, veikla neatitinka asmeninės raidos ar per aukšti pedagogų, trenerių ypač tėvų reikalavimai)
  - Sumišimo, pasimetimo ar nepritapimo prie socialinės grupės jausmai (pvz., hiperaktyvūs, nutukę, su kalbos ar raidos defektais, kitataučiai ar kt. vaikai).
  - Pagarbos iš trenerių ar mokytojų stoka.
  - Paskatų trūkumas pasirenkant fizinio aktyvumo rūšį ar siekiant asmeninių rezultatų (sporte).
  - Fizinis aktyvumas buvo panaudotas kaip fizinė ar emocinė bausmė.
  - Nuolat atliekama ta pati nuobodi, vienpusiška fizinė veikla, dažnas tų pačių pratimų ar žaidimų kartojimas (pvz., nuolat žaidžiamas tas pat kvadratas ar krepšinis).
  - Nuolatinis suaugusiųjų spaudimas siekti geresnių rezultatų, o ne asmeninės vaiko ar paauglio pažangos išryškėjimas (ar tiesiog žaidimo ir bendravimo su draugais džiaugsmas).
  - Blogos, netinkamos oro sąlygos (karštis, plikšala, didelis šaltis ir kt.).

Ačiū už dėmesį

