



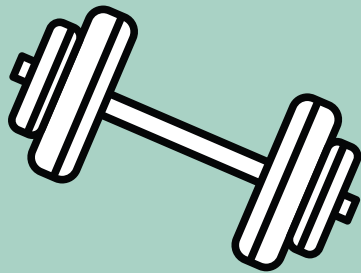
FIZINIS AKTYVUMAS IR JO SVARBA

NEPAKANKAMAS FIZINIS AKTYVUMAS

FIZIŠKAI AKTYVI GYVENSENA YRA VIENAS IŠ PAGRINDINIŲ BŪDŲ, GALINTIS SUMAŽINTI LĒTINIŲ LIGŲ IR JŲ SUKELTŲ SVEIKATOS SUTRIKIMŲ.

TOKIA GYVENSENA NĒRA POPULIARI, NORS ASMENŲ FIZINĮ PASYVUMĄ PAKEIČIANT VIDUTINIO INTENSYVUMO FIZINIŲ AKTYVUMU – SUMAŽĖJA SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IŠLAIDOS LIGŲ GYDYMUI, PAGERĖJA GYVENIMO KOKYBĖ.

FIZINIO AKTYVUMO STOKĄ PSO ĮVARDIJA KAIP KETVIRTĄ PAGAL DYDĮ RIZIKOS VEIKSNĮ, TURINTĮ LEMIAMOS ĮTAKOS PASAULINIAM MIRTINGUMO LYGIUI.



FIZINIO AKTYVUMO DIDINIMO REKOMENDACIJOS:

1. ĮVERTINTI MOKINIO FIZINĮ AKTYVUMĄ.
2. YPAČ SVARBU NUSTATYTI BEI KOREGUOTI NUTUKUSIŲ, TURINČIŲ ANTSVORIO MOKINIŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ.
3. DIDINTI MOKINIŲ MOTYVACIJĄ, AIŠKINANT FIZINIO AKTYVUMO NAUDĄ SVEIKATAI.
4. UŽTIKRINTI KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ ORGANIZACINĘ STRUKTŪRĄ IR DIDINTI ATLIEKAMŲ PRATIMŲ ĮVAIROVĘ
5. TOBULINTI SPORTINĘ BAZĘ. DALINTIS SĖKMINGA PATIRTIMI FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO VEIKLOJE.

SIŪLOMOS FIZINIO AKTYVUMO DIDINIMO GALIMYBĖS:

1. RY TINĖ MANKŠTA NAMIE
2. VAIKŠČIOJIMAS PĒSČIOMIS. NET LABIAU NAUDINGESNIU UŽ BĒGIMĄ. TAČIAU NEREIKĖTŲ REGULIARIAI VAIKŠČIOTI GATVĖMIS, KURIOSE DIDELI AUTOMOBILIŲ SRAUTAI, NES TEN GALI BŪTI NESAUGU DĒL INTENSYVAUS EISMO IR ORO UŽTERŠTUMO.
3. FIZINIO AKTYVUMO PERTRAUKĒLĒS. JOS SVARBIOS TOMIS DIENOMIS, KAI NĒRA KŪNO KULTŪROS. IŠVĒDINAMA GRUPĒ IR 2–3 MIN. ATLIEKAMI SAŅARIUS, RAUMENIS MANKŠTINANTYS JUDESIAI.
4. FIZINIS AKTYVUMAS ŠEIMOJE.



