

JUDĖJIMAS – ENERGIJOS IR GEROS NUOTAIKOS ŠALTINIS

Ar pastebėjai, kad po aktyvesnės veiklos – ar tai būtų fizinio lavinimo pamoka, ar žaidimas kieme – jautiesi žvalusnis, geresnės nuotaikos ir pasirengęs naujiems iššūkiams? Tai ne atsitiktinumas. Judėjimas – vienas iš paprasčiausių ir efektyviausių būdų pagerinti fizinę bei emocinę savijautą. Mūsų kūnas sukurtas judėti, todėl aktyvumas yra būtina sąlyga gerai sveikatai ir energijai palaikyti.

Judėjimas nėra vien sporto salė ar varžybos. Tai gali būti ir kasdieniai pasivaikščiavimai, šokiai, žaidimai, važinėjimas dviračiu ar net paprastas tempimas per pertraukas. Svarbiausia – pajudėti ir išlaisvinti energiją.

važinėjimas dviračiu ar net paprastas tempimas per pertraukas. Svarbiausia – pajudėti ir išlaisvinti energiją.

JUDĖJIMAS – GERESNĖS SVEIKATOS PAGRINDAS

REGULIARUS FIZINIS AKTYVUMAS PADEDA STIPRINTI ŠIRDĮ, RAUMENIS, IMUNINĘ SISTEMĄ IR PALAIKYTI TINKAMĄ KŪNO SVORĮ. BET JO NAUDA DAUG PLATESNĖ, NEI GALI ATRODYTI IŠ PIRMO ŽVILGSNIO.

KAŠ SUTEIKIA FIZINIS AKTYVUMAS?

- **Stipresnį kūną.** Judant gerėja raumenų tonusas, ištvėrmė ir lankstumas.
- **Sveikesnę širdį.** Aktyvumas gerina kraujotaką ir mažina riziką sirgti širdies ligomis.
- **Stipresnį imunitetą.** Fizinė veikla padeda organizmui geriau kovoti su virusais.
- **Greitesnę medžiagų apykaitą.** Tai reiškia daugiau energijos ir gyvybingumo kasdien.

JUDĖJIMAS IR NUOTAIKA – NEATSIEJAMAS RYŠYS



AR ŽINOJAI, KAD JUDANT SMEGENYSE IŠSISKIRIA VADINAMIEJI LAIMĖS HORMONAI – ENDORFINAI? JIE GERINA NUOTAIKĄ, MAŽINA STRESĄ IR NET PADEDA LENGVIAU SUSIDOROTI SU NERIMU. TODĖL PO AKTYVAUS ŽAIDIMO AR SPORTO DAŽNAI JAUČIAMĖS POZITYVŪS, ATSIPALAIDAVĘ IR ENERGINGI.

Kodėl judėjimas gerina emocinę savijautą?

- Padeda sumažinti įtampą po pamokų ar kontrolinių.
- Gerina miegą, o geras miegas tiesiogiai veikia nuotaiką.
- Stiprina pasitikėjimą savimi – juk malonu matyti savo progresą.
- Suteikia galimybę pabūti lauke, su draugais ar tiesiog su savimi.

FIZINIS AKTYVUMAS – natūralus būdas kovoti su stresu bei nuovargiu, ir jis tinka visiems, nepriklausomai nuo amžiaus ar fizinio pasirengimo.

KAIP Į KASDIENYBĘ ĮTRAUKTI DAUGIAU JUDĖJIMO?

NEBŪTINA LANKYTI BRANGIŲ TRENIRUOČIŲ AR SIEKTI SPORTO AUKŠTUMŲ. DAŽNAI PAKANKA KEISTI VOS KELIS ĮPROČIUS, KAD KASDIEN PAJUSTUM DAUGIAU ENERGIJOS. SVARBIAUSIA – ATRASTI VEIKLĄ, KURI TAU PATINKA.

JUDĖJIMAS – paprastas, bet nepaprastai veiksmingas būdas jaustis geriau. Jis suteikia energijos, aštrina protą, stiprina kūną ir gerina nuotaiką. Ir geriausia tai, kad judėti gali bet kas – bet kada, bet kur ir be jokios specialios įrangos.

IDĖJOS MAŽIEMS, BET VEIKSMINGIEMS POKYČIAMS

1. **Ėjimas pėsčiomis.**

Jei gali, į mokyklą ateik pėsčiomis. Pasivaikščiok ryte žadina kūną, o vakare – atpalaiduoja.

2. **Pertraukų judesiai.**

Po ilgo sėdėjimo per pamokas pakanka 1–2 minučių tempimo ar kelių pritūpimų, kad kūnas vėl pabustų.

3. **Judrūs žaidimai su draugais.**

Tinklinis, futbolas, badmintonas ar net gaudynės – smagu ir naudinga vienu metu.

4. **Sportas pagal pomėgį.**

Šokiai, gimnastika, bėgiojimas, važinėjimas riedučiais, plaukimas – galimybės begalinės.

5. **Aktyvūs šeimos vakarai.**

Pasivaikščiok su šeima ar bendras žygis savaitgalį ne tik aktyvina, bet ir stiprina tarpusavio ryšius.

6. **Technologijos – pagalbininkas, ne priešininkas.**

Naudok programėles, kurios skatina judėti, primena atsistoti ar siūlo trumpas treniruotes.

Svarbiausia yra ne sportuoti iš pareigos, o mėgautis procesu. Jei šiandien pavargęs – rinkis lengvesnę veiklą. Jei nori iššūkio – išbandyk ką nors naujo. Kūnas pats pasakys, ko jam reikia.

PATARIMAI, KAIP IŠLAIKYTI MOTYVACIJĄ:

IŠSIKELK REALIUS TIKSLUS	ATRASK SAVO „KODĖL“	STEBĖK SAVO PAŽANGĄ	ĮTRAUK DRAUGUS	NEPAMIRŠK ILSĖTIS
PRADĖK NUO 15–20 MINUČIŲ AKTYVUMO PER DIENĄ.	AR NORI DAUGIAU ENERGIJOS? GERESNĖS NUOTAIKOS?	TAI MOTYVUOJA TĘSTI.	KARTU SPORTUOTI SMAGIAU.	POILSIS – JUDĖJIMO DALIS.

Kiekviena minutė, skirta aktyvumui, yra investicija į tavo sveikatą, laimę ir ateitį. Todėl pradėk šiandien – pajudėk, nusišypsok ir leisk energijai tekėti!

Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči priežiūrą mokykloje Jurgita Šukutienė, pagal HI jurgita.sukutiene@sveikatos-biuras.lt; 066404092

