

Çdo hap që hedhim vlen!

Ndihmoni fëmijët dhe të rinjtë të ndiejnë kënaqësi nga përfshirja në një stil jetese më të shëndetshëm - 60 min aktivitet fizik çdo ditë

Aktiviteti fizik luan një rol të rëndësishëm në shëndetin, mirëqenien dhe cilësinë e jetës, dhe është veçanërisht i rëndësishëm për fëmijët dhe të rinjtë. Sjelljet dhe shprehjet e formuara në vogëli mund të zgjasin gjatë gjithë jetës.

Të qenurit aktiv është një zgjedhje e shëndetshme për fëmijët dhe të rinjtë. Ata kanë nevojë të lëvizin më tepër se të rriturit, prandaj inkurajojini të marrin pjesë në aktivitetet që pëlqejnë. Një stil jete aktiv me të paktën 60 minuta aktivitet fizik në ditë sjell mjaft përfitime në shëndet, si dhe ndihmon fëmijët dhe të rinjtë të kultivojnë sjelljet e shëndetshme edhe në të ardhmen.

Sa aktivitet fizik duhet të kryejnë fëmijët dhe të rinjtë?

Fëmijët e moshës 5-11 vjeç dhe të rinjtë e moshës 12-18 vjeç duhet të kryejnë të paktën 60 minuta aktivitet fizik të **moderuar** çdo ditë. Por nëse bëjnë më shumë aq më mirë do të ishte për shëndetin e tyre.

Ide për të inkurajuar jetesën aktive

- Ecja për në shkollë.
- Vrapimi, shëtitja me biçikletë apo patina.
- Shëtitja me qenin në park.
- Mospërdorimi i ashensorit.
- Krijimi i kushteve dhe inkurajimi i kërcimit me muzikën e tyre të preferuar.
- Frekuentimi i kurseve apo klubeve për sportet e parapëlqyera. Zëvendësimi i kohës së shpenzuar para kompjuterit apo televizorit me aktivitete në lëvizje.
- Regjistrimi në ekipet sportive të shkollës.
- Frekuentimi i këndeve të lojërave apo parqeve.

Çfarë përfitojmë nga aktiviteti fizik?

- Kocka më të forta dhe muskuj të shëndetshëm.
- Përmirësime të fizikut.
- Një zemër më të fortë.
- Një zhvillim dhe rritje të shëndetshme.
- Rritje të përqendrimit.
- Rezultate më të mira në mësim.
- Përmirësim të vlerësimit për veten.
- Zvogëlim të stresit.
- Mundësi për t'u shoqëruar apo krijuar miqësi me bashkëmoshatarët.

Kombinime të ushtrimit aerobik me ato të forcës

Për të patur përfitime në shëndet, fëmijët dhe të rinjtë duhet të kryejnë si aktivitet fizik **aerobik** (ecje, vrap të lehtë për disa minuta) ashtu edhe aktivitete të **forcimit të muskujve** (palestër , ushtrim me vegla). Aktivitetet aerobike konsistojnë në frymëmarrje të shpejtuar, nxehtësi në trup dhe rritje të rrahjeve të zemrës. Aktivitetet e forcës krijojnë muskuj dhe forcojnë kockat.

Çfarë kuptojmë me aktivitet fizik të moderuar dhe vigoroz

Në një matje nga 0 - 10 (ku 0 është gjendja e qetësisë totale dhe 10 maksimumi absolut i forcës), aktiviteti fizik me **intensitet të moderuar** është 5 ose 6. Fëmijët do të marrin frymë fort dhe zemra e tyre do të rrahë më shpejt. Ata do të jenë në gjendje të flasin por jo të këndojnë. Shembuj të aktivitetit të moderuar kemi ecjen e shpejtë, lojën me skeitbord dhe shëtitjen me biçikletë.

Aktivitet fizik me **intensitet vigoroz** klasifikojmë shkallën 7 apo 8. Rrahjet e zemrës do të rriten edhe më shumë dhe fëmija nuk do të jetë në gjendje të thotë më tepër se 2 apo 3 fjalë pa e mbajtur frymën. Aktiviteti vigoroz përfshin vrapim, basketboll dhe futboll.

Cilat janë aktivitetet fizike të forcimit?

Aktivitetet e forcimit të muskujve krijojnë rritjen e masës muskulore. Shembuj të forcimit të muskujve për të rinjtë përfshijnë ulje-ngritjet me duar, si dhe ushtrimin e muskujve të barkut. Për fëmijët, ngjitjet dhe zbritjet në shkallët e vendosura në kënde lojërash apo lëkundëset.

Aktivitete fizike të forcimit të kockave janë ato në të cilat muskujt tërhiqen në lidhjet e tyre me kockat, veprim i cili ndihmon në forcimin e kockave. Shembuj të aktiviteteve të forcimit të kockave përfshijnë vrapimin, ecjen dhe kërcimin me litar.

Ndihmoni fëmijët të bëhen aktiv pas shkolle!

Pas mësimit, fëmijët mund të kalojnë kohën e lirë në mënyrë fantastike duke luajtur me moshatarët e tyre, duke qëndruar kështu fizikisht aktivë. Sugjerojini të luajnë me top dhe jo të shohin televizor apo videogame. Regjistrojini në klasa sportive.