

## *Mokinių fizinis aktyvumas*

Fizinis aktyvumas – vienas iš daugelio sveikatą stiprinančių ir palaikančių veiksnių. Kokią gyvenimą pasirenks auganti ir besiformuojanti asmenybė, didelę įtaką turi šeimos, mokyklos, draugų ir visos visuomenės požiūris. Žinios, požiūriai, nuostatos, įgūdžiai gali stipriai paveikti elgseną. Daugelyje išsivysčiusių valstybių vis platesnį pripažinimą įgyja sveiko gyvenimo būdo koncepcija, orientuota į žmogaus organizmo natūralių adaptacinių galimybių panaudojimą visais gyvenimo tarpsniais. Tai vadinamasis holistinis požiūris (gr. holos – visas, visuminis), giliau bei plačiau žvelgiantis į žmogaus sveikatą bei jo būtį. Ši koncepcija traktuoja žmogų ir įvairias jo gyvenimo sferas kaip vieną, nedalomą sistemą. Pagrindiniai vaiko (ir suaugusiojo) sveikos gyvenimo (arba sveiko gyvenimo būdo) veiksniai yra šie:

- 1) racionali mityba,
- 2) fizinis aktyvumas (FA),
- 3) grūdinimasis,
- 4) racionali darbo ir poilsio kaita,
- 5) asmens higiena ir kūno priežiūra,
- 6) psichoemocinis stabilumas,
- 7) saugios ir sveikos aplinkos kūrimas,
- 8) žalingų įpročių neturėjimas.

Kaip matome, fizinis aktyvumas yra vienas iš daugelio veiksnių, darantis teigiamą įtaką sveikatai. Be to, būtina žinoti, kad apie 20–30 proc. visų organizmo energijos išlaidų priklauso nuo fizinės veiklos. Fizinis aktyvumas yra vienintelė bendrų energijos išlaidų dalis, kuri gali keistis iš esmės nuo mažiau kaip 10 proc. (fiziškai pasyvių asmenų) iki daugiau kaip 80 proc. (itin aktyvių asmenų). Fizinis aktyvumas gali reikšti penkiose gyvenimo srityse: laisvalaikio, profesinės veiklos (vaikams ir paaugliams tai mokykla), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto. Tai galima pavadinti penkiomis pagrindinėmis fizinio aktyvumo formomis. Švietimo sistemoje galima šias formas sugrupuoti į dvi grupes – mokykloje ir už mokyklos ribų (formalusis ir neformalusis ugdymas). Fizinio aktyvumo formos mokykloje galėtų būti šios:

1. Rytinė mankšta;
2. Judrieji žaidimai;
3. Sportiniai ir šokių būreliai;
4. Žygiai, šventės, akcijos, varžybos, iškylos;
5. Kūno kultūros pamokos;
6. Aktyvi veikla per pertraukas ir t. t.

Mokyklinio ugdymo procese sveika gyvenimo daugiausia įgyvendinama per sveikos gyvenimo ugdymą, biologijos, gamtos bei žmogaus ir kūno kultūros pamokas. O svarbiausia, kad patys pedagogai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, siekdami ugdyti teigiamas nuostatas sveikatos saugojimo ir stiprinimo srityse, laikytųsi sveikos gyvenimo principų. Svarbu, kad patys pedagogai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai saugotų bei puoselėtų savo sveikatą, būtų pavyzdys savo mokiniams, gyvenime ir darbe vadovautųsi holistine sveikatos samprata, stengtųsi integruoti sveikos gyvenimo ugdymą ir konkrečiai fizinį aktyvumą į visą ugdymo procesą (tiek formalųjį, tiek neformalųjį). Tai vienas kertinių asmeninio pavyzdžio principų. Pateikiu apibendrintą moksleivių sveikatos ugdymo modelį, kuris galėtų būti taikomas visoje Lietuvoje:

1. Informacijos teikimas: • Vaikams • Tėvams • Pedagogams
2. Žinojimas, kaip saugoti sveikatą: • Kokie yra sveikatą silpninantys veiksniai, jų sukelta žala • Kaip teisingai elgtis, norint išvengti žalingo poveikio sveikatai • Noras būti sveikam • Noras būti stipriam, vikriam, ištvermingam, veikliam.
3. Vertybinių nuostatų sukūrimas: • Teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą • Noras grūdintis • Higienos įgūdžiai ir įpročiai • Gera nuotaika, gera savijauta.

