LAPSEVANEM NÄDALA LIIKUMISAKTIIVSUSE KAARDISTAMINE

EESMÄRK – "MIKS ON SEE OLULINE?"

Antud ülesande jooksul kaardistavad õpilased enda **ühe nädala igapäevaseid liikumisharjumusi.** Kõik lapsed ja noored peaksid päevas **liikuma vähemalt 60 minutit aktiivselt** nii, et hakkab hingeldama ja tekib soojatunne. Selline liikumine võib koguneda päeva jooksul osade kaupa. Võimalusel palun toeta last nädala jooksul enda päeva liikumisharjumuste kaardistamisega aidates tal mõelda, millistest kohtades ta päevas liigub ja kui palju seda päeva jooksul kokku tuleb.

Laste ja noorte puhul avaldab kehaline aktiivsus kasulikku mõju järgmistele tervisenäitajatele: suureneb füüsiline võimekus (kardiorespiratoorne võimekus, lihaste tugevus), väheneb südame-veresoonkonna haiguste risk (vererõhk ning vere kolesterooli- ja glükoosisisaldus püsivad normi piires, väheneb insuliiniresistentsuse risk), paraneb luude seisund, samuti paranevad kognitiivsed näitajad (õpitulemused, keskendumine) ja vaimne tervis (leevenevad ärevuse ja depressiooni sümptomid) ning väheneb rasvumise ja ülekaalulisuse risk.

MAAILMA TERVISEORGANISATSIOONI SOOVITUSED KEHALISE AKTIIVSUSE JA ISTUVA ELUVIISI KOHTA. HTTPS://WWW.LIIKUMAKUTSUVKOOL.EE/LIIKUMISSOOVITUSED2020/

KUIDAS LAST KODUTÖÖ TEGEMISEL TOETADA

Kuidas Teie saate aidata?

1. Uurige koos, mis ülesanne see on. Rääkige lapsega, miks liikumispäevikut täidetakse ja mida õpetaja sellega teada soovib (liikumisharjumused, enese jälgimine, eesmärkide seadmine).
2. Leppige kokku sobiv täitmise aeg. Näiteks igal õhtul pärast sööki või enne magamaminekut – rutiin aitab, et ülesanne ei ununeks.
3. Aidake tegevusi meenutada. Esitage küsimusi: „Mida tegid vahetunnis?", „Kuidas liikusid kooli?", „Kas trennis tegite rohkem jooksmist ja mängu või madalama intensiivsusega tehnilisi harjutusi?".
4. Julgustage ausust, mitte „ideaalset last". Oluline on tegelik liikumine, mitte võimalikult suur minutite arv. Ka vähene liikumine annab hea arusaama harjumustest.
5. Aidake aega hinnata. Lapsed kipuvad minuteid üle- või alahindama – vanem saab aidata realistlikuma hinnangu andmisel.
6. Liikuge võimalusel koos. Ühine jalutuskäik, koeraga väljas käimine, palli mängimine – hea võimalus nii liikumiseks kui koosolemiseks.
7. Toetage hea une ja ekraaniaja tasakaalu. Piisav uni ja piiratud ekraaniaeg aitavad lapsel aktiivsem olla.

Aitäh, et toetate oma last tervislike harjumuste kujundamisel!

JUHENDID JA TÖÖLEHED

Kodutöö juhend ja vajalikud vahendid on leitavad õpilasele mõeldud juhendist. Liikumispäevikuks on olemas erladi vorm.

Vajalikud vahendid: sammulugemise võimalus (kell, sammulugeja, telefon)