

## FIZINIS AKTYVUMAS

Tai bet kokie kūno judesiai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai. Kad raumenys galėtų susitraukti ir atlikti tam tikrą darbą, reikalinga energija ir deguonis. Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių organizmo energijos sunaudojimo veiksnių ir todėl yra svarbus organizmo energijos balansui palaikyti.



## SVEIKATĄ STIPRINANTIS FIZINIS AKTYVUMAS

Tai bet kokia fizinio aktyvumo forma, kuri lavina funkcinius gebėjimus ir teikia naudą sveikatai, nesukeldama jai pavojaus ar žalos.



## FIZINIO AKTYVUMO RŪŠYS:

1. Laisvalaikio fizinis aktyvumas
2. Profesinis fizinis aktyvumas (vaikams ir paaugliams tai mokykla)
3. Namų ruošos darbai
4. Mobilumas (važiavimas dviračiu, šiaurietiškas ėjimas...) ir sportas



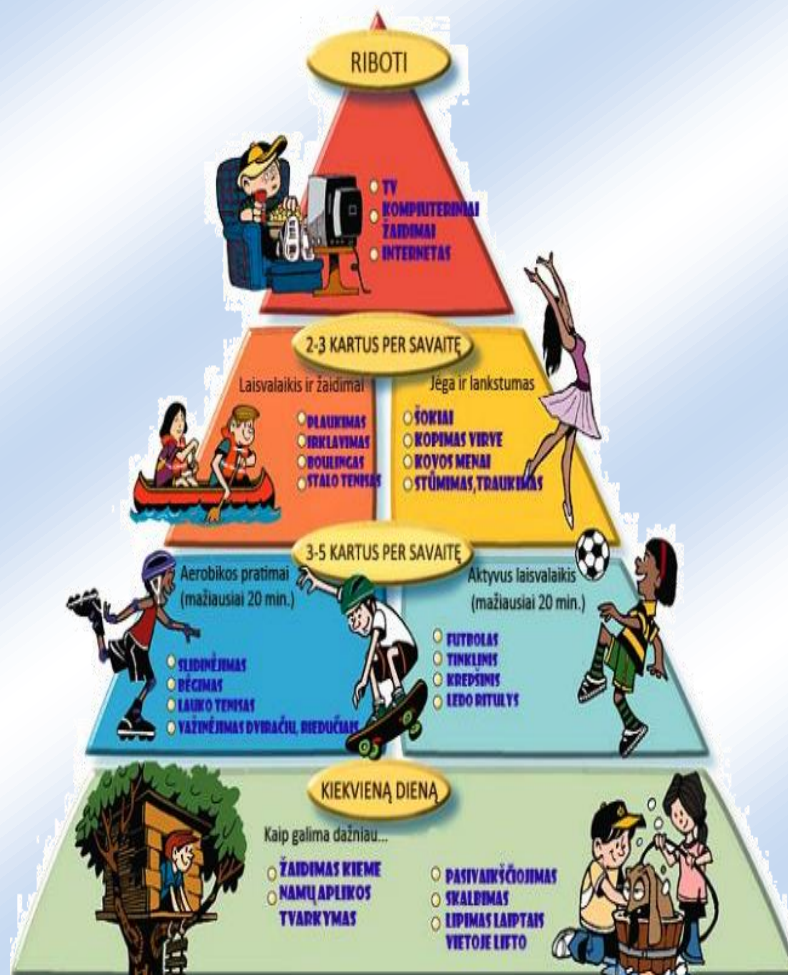
## SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS VAIKAMS IR SUAUGUSIEMS:

1. Ne mažiau 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla 5 dienas per savaitę suaugusiems sumažina pavojų susirgti šiomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis: 1. širdies ir kraujagyslių ligomis; 2. insultu; 3. II tipo cukriniu diabetu; 4. storosios žarnos vėžiu; 5. krūties vėžiu.
2. Didesnis fizinės veiklos intensyvumas teikia ir didesnę naudą sveikatai, ir tinkamas pvz., kompleksinei antsvorio ir nutukimo profilaktikai bei gydymui.
3. Mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai per dieną turi sukaupti ne mažiau 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos kasdien.

## SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO POVEIKIS:

1. Mažina arterinę hipertenziją
2. Mažina osteoporozės riziką ir stabdo jos progresavimą
3. Mažina senų žmonių kritimų bei kaulų lūžimų pavojų
4. Neleidžia atsirasti antsvoriui ir nutukimui bei stabdo jų progresavimą
5. Gerina bendrą kaulų ir raumenų sistemos būklę, kuri tiesiogiai susijusi su didele dalimi reumatinių susirgimų (osteoartroze, stuburo kaklo ir juosmens dalių skausmais ir kt.)
6. Pagerina protinę veiklą ir psichinę žmogaus sveikatą, mažina depresiją, nerimą ir nervinę įtampą
7. Stabdo žalingų įpročių plitimą tarp vaikų ir jaunimo (tabako, alkoholio ir kitų toksinių medžiagų vartojimo profilaktika).

## FIZINIO AKTYVUMO PIRAMIDĖ



## ĮDOMŪS FAKTAI APIE JUDEJIMĄ:

1. Žmogus per visą savo gyvenimą nueina daugiau nei 112 tūkst. kilometrų.
2. Padavėjai kasdien nueina dvigubai didesnę atstumą nei advokatai bei policijos pareigūnai.
3. Iki 1970 metų net 66 % visų pasaulio vaikų į mokyklą eidavo pėščiomis. Šiuo metu tai daro vos 13 % moksleivių.
4. Įprastu vaikščiojimo tempu norėdami apeiti visą pasaulį, tai padarytumėte per maždaug 347 dienas eidami be sustojimo.
5. Slidinėjimas – puikus būdas pagerinti širdies ir plaučių veiklą, kadangi šis sportas yra aerobikos bei kardio pratimų šaltinis. Tie, kurie slidinėja, kraujagyslių ir širdies ligomis serga 3 kartus rečiau nei neslidinėjantys.

**VIDUTINIS ŽMOGAUS ĖJIMO  
GREITIS – 5 KM/H**

*Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Roberta Armanavičiūtė*