

Kas teadsite, et

Eelkooliealised lapsed vajavad vähemalt kahte tundi kehalist tegevust päevas? Algkooliealised lapsed peaksid kehaliselt aktiivsed olema vähemalt ühe tunni päevas? Kehaliseks aktiivsuseks peetakse tegevusi, mis kiirendavad südametööd ning hingamisrütmi (nt rahulikult rattaga sõitmine, tagaiaias naabrilastega aktiivselt mängimine, ujumine või algpalli mängimine).



Miks on kehaline aktiivsus nii tähtis?

Tervislik toitumine ning kehaline aktiivsus on head moodused lastele püsivalt hea tervise tagamiseks. Mõned paljudest teistest hüvedest on: tugeva luustiku, lihaste ja kopsude, painduvuse, tasakaalu ja koordineerimise väljarenemine, uute sõpradega kohtumine, stressi vähenemine ning kõigest sellest saadav rõõm ja energia!



IDEFICS projekt toob Teieni viis voldikut, mille eesmärgiks on aidata kaasa laste ja noorukite arenguks tervisliku kasvukeskkonna loomisele:

Pakkuge oma lapsele värskendavat vett!

Nautige aega pere, mitte televiisori või arvuti seltsis!

Tagage oma lapsele piisavalt pikk uni!

Puu- ja köögiviljad on maitsvad!

Julgustage oma last olema aktiivne!

Need voldikud ja muud materjalid on kättesaadavad ka internetiaadressil: www.ideficsstudy.eu 2008 © Tervise Arengu Instituut

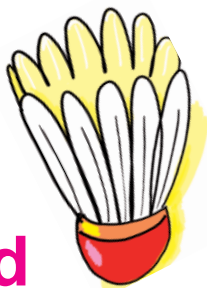
Julgustage oma last olema aktiivne!



www.ideficsstudy.eu
õpime tervislikult elama
Tervise Arengu Instituut (Hiiu 42, Tallinn)



Viis nõuannet, mis aitavad Teie lastel olla aktiivsemad ning tagavad neile tervislikuma eluviisi



1. Veetke lapsega koos aega ning olge aktiivne lapsevanem

Kui lapsed näevad, et naudite kehalist tegevust ning et see on lõbus, motiveerib see ka neid aktiivsem olema: mängige õues, käige basseinis ujumas, sõitke üheskoos rattaga...



2. Püüdke koos lapsega olla aktiivsed igal võimalikul viisil

Lastele meeldib, kui ema ja isa nende mängudega ühinevad, kuid proovige oma igapäevasesse ellu sobitada ka kehalisi tegevusi: minge kooli või poodi näiteks üheskoos kõndides või rattaga sõites, julgustage lapsi aitama Teid majapidamistöodes, näiteks koeraga jalutamise või auto pesemise juures.



3. Innustage ja toetage last olema aktiivne

Innustage oma lapsi olema aktiivsemad, julgustage ning toetage neid, kui neil tekib soov võtta osa spordiüritustest, pärast kooli toimuvatest huviringidest, noorteliikumisest või mängudest värskes õhus pere ja sõprade ringis.



4. Vähendage passiivset vaba aega ning asendage see aktiivsete alternatiividega

Televiisori vaatamise, videomängude mängimise või internetis surfamise asemel pakkuge lastele ahvatlevaid võimalusi aktiivne olemiseks: mängige koos, õuemänguasjadena võiksid olemas olla sellised aktiivsete tegevustega seotud sporditarbed nagu pall, lendav taldrik, hüppenõör, jne ...



5. Toetage ning julgustage lapse aktiivseid valikuid

Mõnele lapsele meeldivad meeskonnamängud, teised naudivad pigem vähem struktureeritud tegevusi nagu näiteks jalgrattasõit. Millist valikut nad ka ei eelistaks, kiitke neid alati tehtud pingutuste eest. Kui lapsed on olnud tublid, näiteks kõik oma mänguasjad kenasti kokku korjanud, võite neid premeerida lõbusate ettevõtmistega ning minna kogu perega ujuma.

