Pasaulinei sveikatos organizacijai (PSO) skambinant pavojaus varpais dėl sumažėjusio vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo, Lietuvos mokslininkų atlikti tyrimai atskleidžia dar liūdnesnę situaciją mūsų šalyje. Prastėjanti situacija matoma krentančiuose fizinio pajėgumo rezultatuose bei sveikatos rodikliuose. Pedagogai pastebi, kad mokykla šiuo klausimu atlieka svarbų vaidmenį, tačiau tėvų indėlis taip pat reikšmingas.

Tėvai ir pedagogai – komanda

Remiantis PSO, mokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ir didelio intensyvumo fizinės veiklos. Tačiau mokiniai daug laiko – vidutiniškai apie 7,5 val. per dieną – praleidžia sėdėdami. Kaip pastebi fizinio lavinimo mokytoja Ieva Šimkutė-Pilelė, dažnai vaikai, kaip ir suaugusieji, užuot laiką leidę užsiimdami aktyvia veikla, renkasi kitokį atsipalaidavimo būdą.

„Žmonės daug laiko leidžia prie išmaniųjų įrenginių. Tačiau vaikų fizinis aktyvumas yra glaudžiai susijęs su šeimos įpročiais. Jeigu šeima mėgsta aktyvų laisvalaikį, pavyzdžiui, žygius, dviračių sportą, tokiose šeimose augantys vaikai bus fiziškai aktyvesni. Įtikinti juos žodžiu yra labai sudėtinga. Jeigu vaikams vieną sakome, bet darome kitą, jie darys tai, ką mato, ne ką girdi. Tiek šeimoje, tiek ugdymo įstaigoje vaikams būtina rodyti pavyzdį“, – tikina Vilniaus humanistinės mokyklos (VHM) mokytoja.

Pedagogė pastebi, kad kiekvienas vaikas – unikalus, todėl ir būdas, kaip jį skatinti užsiimti aktyvia veikla, būna individualus.

„Vieniems užtenka žodžio „galima“ ir jie pasileidžia bėgti, kitus reikia padrąsinti, duoti pasirinkimo variantus ar pamokyti. Tretiems visgi reikia ramiai paaiškinti, kad fizinio lavinimo pamoka skirta judėti. Aš, kaip pedagogas, ieškau priėjimo prie kiekvieno mokinio. Niekada nebus taip, kad visai klasei bus smagu bėgti arba žaisti krepšinį, todėl tenka klasę skirstyti į grupes, duoti skirtingas užduotis. Nenoriu versti vaikų daryti tai, kas jiems visai nepatinka. Ieškau veiklų, kuriose jie galėtų reikštis, tačiau tuo pačiu metu skiriu užduotis, kad pamažu jie susidraugauti ir su jiems mažiau patinkančia sporto forma. Ir tai veikia“, – džiaugiasi I. Šimkutė-Pilelė.

Mokytoja akcentuoja, kad tėvai ir pedagogai turi būti komanda. Suaugusieji turi padėti vaikui užaugti rodydami kelią ir galimybes.

„Mes negalime priversti vaiko, tačiau galime padėti atrasti tai, kas galėtų tapti jo mėgstama veikla, ir paskatinti. Tai pritaikoma visoms veikloms – tiek fizinėms, tiek protinėms.

Kiekvienam vaikui svarbu, kad jis būtų pagirtas ir sulauktų palaikymo. Reikia nepraleisti progos tai padaryti“, – įsitikinusi pašnekovė.

Gyvenimo būdas kenkia sveikatai

Kineziterapeutas, VHM fizinio lavinimo mokytojas Žygimantas Skinderis pastebi, kad viena opiausių sveikatos problemų, su kuria dėl pasyvaus laisvalaikio susiduria didelė dalis vaikų ir paauglių – netinkama laikysena, ilgainiui iššaukianti kitus sveikatos sutrikimus.

„Vaikai labai daug laiko praleidžia telefonuose, o tuo metu jų galvos ir kaklas atsiduria nenatūralioje pozicijoje – nusvyra žemyn. Tuomet kaklui didėja krūvis, apkraunami sąnariai, raiščiai. Tokia padėtis kasdienėje veikloje formuoja netaisyklingą laikyseną. Nors mokykloje vaikus prižiūri pedagogai ir jie stengiasi laikyti taisyklingą laikyseną, tačiau grįžę namo jie sukniumba. Atrodo, kad su technologijomis mes žengiame pirmyn, tačiau tuo pačiu metu prarandame natūralius judesio įgūdžius“, – teigia Ž. Skinderis.

Pedagogo nuomone, būtina vaikus skatinti ugdyti suvokimą apie taisyklingą laikyseną ir jos svarbą.

„Pamokų metu nemažai dėmesio skiriu taisyklingos laikysenos pratimams. Ir nors vaikams kliūva nelengva užduotis – atsiminti viską, į ką reikėtų atkreipti dėmesį, siekiant išlaikyti taisyklingą laikyseną – kai kurių metodų taikymas padeda siekti rezultatų. Ieškau būdų, kaip sudominti vaikus pratimais, kurie padėtų jų taisyklingos laikysenos susiformavimui. Manau, kad vaikams būtina žinoti, kokią žalą gali padaryti netaisyklinga laikysena. Juk tai ne tik estetikos klausimas, bet ir sveikatos“.

Anot specialisto, namuose atsakomybė krenta ant tėvų pečių. Svarbu stebėti, kad vaikas, atlikdamas kasdienes veiklas, išlaikytų taisyklingą laikyseną, taip pat konsultuotis su specialistais, ortopedais ir kineziterapeutais, vaiko augimo laikotarpio metu.

Raktas į sėkmę – mokytojų kūrybiškumas

Pagrindinės fizinio aktyvumo naudos – gera savijauta, sveikata bei imuninė sistema. Tačiau fizinė sveikata turi įtakos ir protiniams vaiko gebėjimams. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad fizinė veikla tiesiogiai veikia kognityvines vaiko funkcijas. Visokeriopą naudą teikiantis judumas – būtinas kiekvienam mokiniui. Tačiau kaip vaikus motyvuoti?

„Kiekvienam svarbu pralenkti save. Šuolio į tolį rungtyje visada nubrėžiu žymą, kiek mokinys nušoko pernai, kad jo tikslas – pralenkti save – būtų labai aiškus. Kartais išvydę rezultatą vaikai stovi išsižioję. Mokiniai, kuriems konkurencija yra didesnė motyvacija,

varžosi vienas su kitu, aš to nedraudžiu. Tačiau visiems mokiniams visada svarbu pagerinti savo rekordą“, – patirtimi dalijasi I. Šimkutė-Pilelė.

Sportininkais tapti gali ne visi, bet judėti galime ir turime visi, įsitikinusi fizinio lavinimo mokytoja. Būtent todėl svarbu vaikui padėti atrasti jam tinkančią ir patinkančią aktyvią veiklą.

„Dalį pamokos skiriu suplanuotoms veikloms, dalį – laisvam vaikų judėjimui. Šį laiką jie gali leisti kaip nori. Mokiniai turi galimybę naudotis visu sporto inventoriumi. Tiesą pasakius, gražu žiūrėti, kaip vaikai atsiskleidžia. Ypač nedrąsūs mokiniai. Kai vaikams suteikiama kūrybinė laisvė, jiems dingsta visos baimės. Vaikai randa individualių priėjimų prie sporto – atlieka tempimo pratimus, bėgioja, lipa sienomis, kilnoja svorius“, – džiaugiasi pedagogė.

Ž. Skinderis mokslo metų pradžioje visus savo mokinius ragina išsikelti tikslą ir kasdienėmis pastangomis stengtis šį tikslą pasiekti. Tai dar viena judumą skatinanti motyvacinė priemonė.

„Pats išsikeliu savąjį ir mokiniams jį pasakau. Pavyzdžiui, 20 sekundžių vaikščioti ant rankų. Kartu stebime mano ir jų progresą bei vertiname rezultatus. Visada akcentuoju, kad siekiant tikslo, svarbi disciplina ir kasdienės pastangos. Skatinu nors keletą minučių per dieną skirti šiam tikslui pasiekti. Pamokų metu noriu vaikams būti pavyzdžiu ir užkrėsti juos sporto virusu“, – šypsosi pedagogas.

Mokytojai sako, kad reikšmingas ir pačios mokyklos vaidmuo. Jeigu ugdymo įstaigoje pertraukų metu vaikams nebus galimybės naudotis telefonais, jie bus skatinami judėti – eiti į sporto salę ar laiką leisti gryname ore. Palankios sąlygos mokiniams laiką leisti aktyviai prisideda prie tinkamų įpročių formavimosi.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe