

7 fizioterapeites padomi vecākiem un vingrojumu video skolēniem – kustībām attālināto mācību laikā

Ilgstošs darbs un mācības pie datora ķermenī rada saspringumu un nogurumu. Nepieciešamas regulāras kustības un pareiza ķermeņa izvingrināšana. Tomēr var gadīties, ka iekustināt skolēnu nemaz nav tik viegli. Attālinātās mācības saplūst ar izklaidi pie datora, un bieži atrašanās pie datora izvēršas visas dienas garumā, neatstājot laiku un motivāciju fiziskām aktivitātēm.

Vingrošana nav tikai muskuļu audzēšanai vai slaida auguma iegūšanai – vingrošana un kustības ir nepieciešamas pamata veselības uzturēšanai. Vairāk par to, kādi var būt riski no pārlietu ilgstošas darbošanās pie datora, kuras muskuļu grupas no tā cieš visvairāk, un kā motivēt bērnu vairāk kustēties, stāsta Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas sertificēta fizioterapeite Jana Gutkina.

Kas ar mums notiek, ja nekustamies?

Sekas no mazkustīga dzīvesveida var būt paliekošas, un tie nebūs tikai iesīkstējuši muskuļi vai stīvums. Ilgstoša atrašanās vienveidīgā pozā bez kustībām var radīt stājas traucējumus un no tiem izrietošas sekas, piemēram, mugurkaula deformāciju un iekšējo orgānu nepareizu stāvokli. Tāpat samazinās slodzes tolerance jeb izturība, kas var provocēt kardioloģiskas problēmas. Tas izpaudīsies kā nespēja veikt līdz šim ierastas darbības bez aizdusas – kāpjot pa trepēm, straujāk ejot vai kustoties. Un, protams, lielai daļai bērnu un pieaugušo mazkustīgs dzīvesveids rada aptaukošanos, kas arī var atstāt negatīvu iespaidu uz veselību. No aptaukošanās izriet dažādas sirds un asinsvadu slimības, iekšējo orgānu aptaukošanās.

Kurām zonām jāpievērš īpaša uzmanība pēc darba ar datoru

Esot ilgstošā sēdus pozīcijā pie datora, gan bērniem, gan pieaugušajiem sāpes, stīvums un diskomforts visbiežāk var parādīties muguras jostas daļā, krūšu daļas un plecu joslas muskuļos, kā arī kakla daļas muskulatūrā. Kakla nepareizs stāvoklis var radīt galvassāpes, reiboņus, sliktu pašsajūtu un traucētu miegu. Tāpat saspringums var parādīties plaukstas un plaukstas pamatnes locītavā. Ilgstoša datora peles lietošana var traucēt plaukstas asinsapgādi un radīt sāpes.

Kā iekustināt bērnu?

Pirmais, kas nepieciešams, lai motivētu kustēties bērnu, ir zinoši un motivēti vecāki, kuri ar savu piemēru var mudināt kustēties arī bērnus. Sāciet ar mazumiņu un jaunus ieradumus kustēties un vingrot veidojiet pamazām. Ieraduma nostiprināšana prasīs vairāk laika, bet, visticamāk, ieradums, kas neizraisīs lielu piespiešanos, saglabāsies uz ilgāku laiku.

1. **Uzkodas un ūdeni turiet citā telpā**, nevis tajā, kur mācās bērns, – tas mudinās bērnu vismaz stundu starplaikā piecelties un izkustēties. Tāpat stundām visu nepieciešamo turiet citā telpā, lai starp stundām skolēnam būtu jāpieceļas un jāaiziet pēc mācību grāmatas un burtnīcas.

Iepriekšējā vakarā kopā ar bērnu varat sagatavot materiālus stundām un salikt tos kaudzītē, taču citā istabā.

2. Rosiniet bērnus reizi dienā **vingrot stundu starplaikos kopā ar draugiem vai klasi** – piemēram, katru dienu viens bērns no klases sagatavo vingrojumu kompleksu un rāda to pārējiem, kas vingrojumus atkārto. Pat 3 – 5 minūšu izkustēšanās un problemātisko zonu izvingrināšana un izstiepšana dos vēlamo efektu.
3. Ik darbdienu kopā ar bērnu **izvingriniet pirkstus un plaukstas**. Tas aizņems laiku līdz piecām minūtēm, bet to varat darīt, ejot pastaigā, skatoties TV pārraidi, pēc vakariņām vai kādā citā mierīgākā brīdī.
4. **Sadaliet kustību aktivitātes mazos notikumos**. Iespējams, ja bērns saņems uzdevumu vismaz stundu dienā staigāt vai vingrot, šāds liels mērķis nebūs motivējošs. Ieviesiet fiziskās aktivitātes pa daļām – 10 minūšu pastaiga ap māju no rīta, neliela problemātisko zonu izvingrināšana stundu starplaikos un vakarā kopīga pastaiga ar ģimeni. Ir noteikts cilvēkam nepieciešamais minimālais kustību daudzums, kas mainās atkarībā no cilvēka vecuma, bet aptuveni tas ir ap 40 minūtēm dienā.
5. **Vingrošana un aktivitātes parkos**. Vakaros, pēc mācībām un darba, vingrošana parkā ir piemērots veids, kā ģimenei pavadīt laiku kopā un izkustēties. Pastaigas apvienojums ar problemātisko zonu izvingrināšanu nodrošinās labāku organisma pašsajūtu un uzlabos garastāvokli.
6. Bērniem patiks **izkustēties divatā**, tāpēc skolēnu var motivēt tikšanās un pastaiga ārā ar draugu.
7. **Runājiet ar bērnu un stāstiet, kāpēc nepieciešamas kustības**, meklējot savam bērnam piemērotāko veidu, kā viņu motivēt. Kādam bērnam būs svarīgi saglabāt skaistu augumu un veselīgu fizisko formu, kāds negribēs piedzīvot sāpes, kas rodas no mazkustīga dzīvesveida vai aptaukošanās. Citus motivēs apsolījums, ka pēc pastaigas un izvingrināšanās būs kopīga spēles spēlēšana, iemīļotā TV raidījuma skatīšanās vai kāda garduma apēšana.

Ar kādiem vingrojumiem sākt?

Sāciet ar vienkāršiem, īsiem vingrojumiem, kas neaizņems daudz laika, bet sniegs vēlamo efektu un atslogos saspringušās zonas. **Izglītības un zinātnes ministrijas iniciatīvas “Mācos Pats” vietnē www.macospats.lv publicēti vingrojumu video skolēniem – plaukstu un pirkstu, plecu zonas un kakla daļas izvingrināšanai, kā arī krūšu muskuļu stiepšanai.**

Ieskats vienā no vingrojumu video, plaukstu un pirkstu izkustināšanai: <https://youtu.be/yeceVuR0k2M>
Ar šiem video var ērti vingrot kopā. Mudiniet bērnu vismaz reizi dienā izpildīt pāris vingrojumu!