

Kehaline aktiivsus – maagiline pill hüpertensiooni ja teiste haiguste ärahoidmisel

Teadlased on näidanud, et kehaline aktiivsus on PÕHILINE laste ja noorukite tervise säilitamiseks. Kuid... Miks on regulaarne kehaline aktiivsus oluline?

Millist mõju omab see vererõhule? L

ugege neid fakte artikli lõpus ja te leiate üles.

Milline on kasu kehalisest aktiivsusest?



Regulaarne kehaline aktiivsus ei ole mitte ainult kasuks kaalu kontrollile, vaid parandab füüsilist seisundit (mis tähendab olla võimeline tegema püsivaid jõupingutusi ja on tähtis tervisenäitaja), parandab kopsu mahtu, reguleerib veresuhkru ja rasvade taset, suurendab lihaste ja luude tugevust, parandab

organismis kaitsevõimet ja alandab stressi, suurendab õnnetunnet ja parandab akadeemilisi saavutusi.

Näpunäiteid peres füüsilise aktiivsuse saamiseks

Kuidas ma suudaksin kaasata oma last üheks tunniks mõõdukale kehalisele liikumisele nagu on soovitatud? Kuidas ma saaksin 2-aastase lapse vähemalt 3 tunniks päevas olema aktiivne? Kuigi see tundub peaaegus võimatu, on see võimalik, kui omalt poolt anda maksimum. Tutvuge mõnede näpunäidetega, mis aitaksid teil muuta oma pere tervist.

- Kui soovite, et teie lapsed oleksid aktiivsed, harjutage koos nendega. Olge EESKUUJKS!
- Planeerige aktiivset aega kogu nädalaks – päev ja aeg: Ärge improviseerige.
- Tunnustage oma lapsi iga kord, kui nad on olnud aktiivsed liikumises; andke neile mõista, kui hästi nad tunnevad ennast pärast liigutamist ja kuidas nad on olnud järjest edukamad.
- Ärge kunagi kasutage liikumise keelamist karistusena või halvustamiseks halbade hinnete pärast. Kehaline aktiivsus muudab ka koolis toimetulekut, muude kasude kõrval.
- Kui teie lapsed on ärevad või närvilised, liikuge koos nendega õues.
- Kõige suurem kehalise aktiivsuse vaenlane on liigne ekraaniaeg. Kui lastel on raske ekraanist loobuda, loendage tunde, mis nad veedavad ekraanide ees ja limiteerige seda aega!

Kõik, mida te vajate, olete TEIE ise, kui isik, kes vastutab oma laste TERVISE eest ja viib ellu vajalikud tegevused.

Tõlkis
Lagle Suurorg MD, PhD
Pediaater-kardioloog
Kvaliteediteenistuse juhataja
Tallinna Lastehaigla
lagle.suurorg@lastehaigla.ee