

Judėti sveika

Vaiko organizmą labai stipriai veikia jam skiepijamas gyvenimo būdas ir aplinka, kurioje auga. Judėjimo stoka, televizija, kompiuteriai lemia nevisavertį vystymąsi ir augimą. Didelę įtaką tinkamai vaiko raidai turi tėvai.

Jūs su vaiku praleidžiate daug laiko, rodote pavyzdį, perteikiate žinias, gebėjimus ir įpročius.

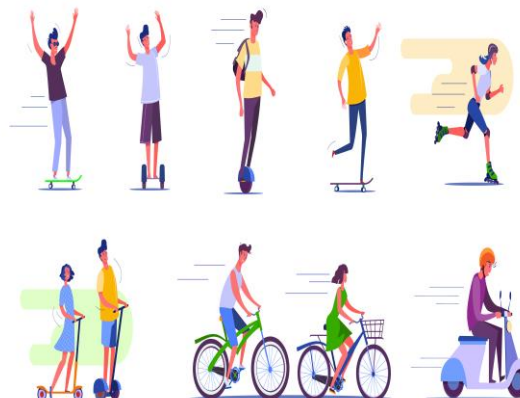
Rūpindamiesi tinkamu fiziniu vaiko vystymusi ir tuo, kad jis pakankamai judėtų, rūpinatės jo sveikata plačiąją prasme_ fizine, psichine ir socialine gerove.

Judėjimo nauda

Smegenų žievės tinkle vystymąsi spartina judėjimo ir pojūčių patirtis.

Vaikai, turintys šiose srityse mažą patirtį, ateina į mokyklą su nepakankamai subrendusia smegenų žieve ir visomis iš to sekančiomis pasekmėmis.

Vaikai, kurie yra fiziškai aktyvūs pasiekia aukštų mokymosi rezultatų.



Vaikai, kurie yra fiziškai aktyvūs yra daug savarankiškesni ir lengviau integruojasi į kolektyvą.

Judėjimas teigiamai veikia kaulų tankio vystymąsi.

Otimalus fizinis aktyvumas padeda išvengti nugaros negalavimų išsivystymo.