

# 10 patarimų aktyviai šeimai



**VAIKU  
SPORTAS**

Daugeliui neįprasta, bet vaikų aktyvumą, kaip ir kitas savybes, būtina ugdyti nuo pat ankstyvo amžiaus. Juk niekada nejudėjęsio paauglio niekaip neįkalbėsite pakilti nuo kompiuterio ir eiti pasivaikščioti ar į sporto klubą. Jeigu vaikas sportavo nuo mažumės, – darys tai su malonumu. Sporto užsiėmimus vaikams nuo 2 metų organizuojantys „Vaikų sportas“ įkūrėjai Vaida ir Giedrius Junevičiai dalinasi patarimais, kaip skatinti vaikų judėjimą.

## PRADĖKITE KŪDIKYSTĖJE

**D**augelis tėvų įsitikinę, kad vaikams užtenka darželyje ar mokykloje vykstančių fizinio užsiėmimo pamokų. Iš tiesų jų per mažai, nes vaikai iki penkerių metų privalo užsiimti fizine veikla tris valandas, o nuo 5 iki 18 metų – bent valandą kasdien!

Gultukus, vibruojančias kėdutes ir kitus mamų „pagalbininkus“ siūlome naudoti tik išskirtiniais atvejais, o labiau stengtis užimti kūdikį įvairiomis veiklomis. Kuo daugiau jis judės, turės galimybę pažinti aplinką, tuo greičiau išmoks ropoti ir sėdėti.

Kai mažylis išmoksta vaikščioti, – rečiau sodinkite jį į vežimą, o vaikščiokite kartu, namuose šokite pagal mėgstamą muziką. Leiskite nuo mažens vaikui patirti judėjimo džiaugsmą.

Priešmokyklinukams fizinės veiklos metu gali atsirasti ir ugdomųjų elementų – skaičiuokite balas, kurias apibėgote, ieškokite skirtingų spalvų gėlių, mokykitės atpažinti įvairius paviršius, skirtingas sporto rūšis, atpažinti ir įvardinti sporto inventorių, jį apibėgti, peršokti, paliesti, išmokti vis kažką naujo.

## VENKITE TELEVIZORIAUS

**N**ors daugelis gydytojų gąsdina, jog televizorius gadina akis, mūsų požiūriu, ši kalbanti dėžutė yra tikras šeimos „stabdis“. Nejunkite televizoriaus kūdikiams, jie turi girdėti ir matyti jus kalbančius. Kuo dažniau bendrausite su vaiku, tuo sveikesnis ir laimingesnis jis augs.

Jau nustatyta, kad vaikai, kurie žiūri televizorių ar žaidžia kompiuterinius žaidimus daugiau nei dvi valandas per dieną, užaugę dažniau turi antsvorio.

Tai nereiškia, kad reikia uždrausti visus filmukus, – tiesiog susitarkite, kiek laiko per dieną skirsite šiam užsiėmimui, tuo tarpu daugiau laiko būkite su šeima, jeigu oro sąlygos leidžia, – gryname lauke aktyviai leisdami laiką.

## 10 PATARIMŲ, KAIP TAPTI AKTYVIA ŠEIMA

**1 BŪKITE PAVYZDYS.** Ne naujiena, kad vaikai ima pavyzdį iš kitų, pirmiausia – iš savo tėvų. Tik patys sveikai besimaitindami galite įdiegti sveikos mitybos įgūdžius mažiesiems. Todėl aktyviai leisdami laisvalaikį, parodydami, jog sportuoti jums patinka, „užkrėsite“ tuo ir vaikus.

**2 VISA ŠEIMA.** Net jeigu jūs sporto klube žaidimus ar kitomis veiklomis su vaikais vis tiek darykite kartu, kalbėkite apie fizinio aktyvumo naudą su vaikais. Juk pusė aktyvaus laisvalaikio privalumų – tai visos šeimos buvimas kartu, kuris yra pats svarbiausias jūsų vaikams.

**3 SKIRKITE LAIKĄ.** Dažnai šiuolaikiniame skubančiame pasaulyje sunkiausia rasti laiko susirinkti visai šeimai ir kažką daryti kartu, ypač, kai vaikai paauga ir nebelieka bendros jungiančios veiklos. Todėl įtraukite į kasdienę rutiną aktyvias pramogas su šeima, lai tai būna tai, kas vaikams augant šeimą vienija ir suburia.

ma, lai tai būna tai, kas vaikams augant šeimą vienija ir suburia.

**4 ĮTRAUKITE Į KASDIENES VEIKLAS.** Kai jau leidžia oro sąlygos, fizinius užsiėmimus įtraukite į rutiną. Pavyzdžiui, į darželį galite važiuoti dviračiais ar paspirtukais, eikite pabėgioti vedžiodami šunį ar pasiūlykite vaikams nuplauti automobilį rankomis. Tai irgi aktyvus laisvalaikis!

**5 BŪKITE PASIRUOŠĘ.** Visuomet automobilyje turėkite sporto inventoriaus: kamuolių, šokinėjimo virvūčių, riedučius ar riedlentę.

**6 SUDĖLIOKITE KALENDORIŲ.** Mėnesį į priekį suplanuokite, ką aktyvaus ir įdomaus nuveiksite kartu, – išvykos į parką, kopimas į piliakalnį, aitvaro leidimas ar laipiojimo sienomis pamoka.

**7 APGALVOKITE ATOSTOGAS.** Planuodami atostogas ap-

svarstykite, ką galėsite nuveikti toje vietoje, – pasidairykite pasivaikščiojimo takų, sužinokite, ar yra teniso kortas, pasiimkite dviračius.

**8 RINKITĖS, KAS PATINKA VISIEMS.** Jei 8-gu tėčiui patinka krepšinis, nereiškia, kad visa šeima turi juo domėtis. Aktyvių laisvalaikio užsiėmimų rūšių yra daugybė, todėl raskite tokį, kuris patinka visai šeimai, – kelis kartus per savaitę plaukiokite baseine, išliekite energiją boulingo klube ar renkite žygius į miškus.

**9 KEISKITE VEIKLAS.** Ta pati žaidimų aikštelė, kaip ir tas pats pasivaikščiojimo takas, greitai pabosta, todėl keiskite ir vietas, ir veiklas. Visuomet pagalvokite, kiek tai toli nuo jūsų, – neverta gaišti daugiau laiko keliavimui iki kažko, nei ten būsite.

**10 VERTINKITE LAIMĖJIMUS.** Susikurkite apdovanojimų lentą ir sugalvokite įvairius vertinimo kriterijus, už kuriuos galite skirti žvaigždutes. Surinkus keletą, laukia apdovanojimas. Vertinti galima ne tik pačią veiklą, bet ir tai, kaip vaikai jai susiruošė, kiek laiko tai darė, ko naujo išmoko.

Reikia patarimo, kaip aktyviai leisti laisvalaikį ir organizuoti aktyvas šeimos pramogas, – visada galite kreiptis į „Vaikų sporto“ komandą, ji pasiruošusi Jums padėti!

[www.vaikusportas.lt](http://www.vaikusportas.lt), [facebook.com/vaikusportas](https://facebook.com/vaikusportas)