

2022, BALANDIS

SVEIKA GYVENSENA



Labas!

Turbūt bent kartą būsi girdėjęs, jog atėjus pavasariui neretai galime jaustis gana silpnai, niekam neturėti jėgų... Gydytojai kalba, kad per visą žiemos laikotarpį mūsų organizmas tarsi pavargsta, nusilpsta. Juk žiemos metu mažiau judame, mažiau būname gryname ore, saulės matome mažai, dėl to negauname taip reikalingo vitamino D! ☀

Būtent todėl, labai svarbu pasirūpinti savo sveikata dabar! Juk visi norime sveiki ir pasipildę jėgų pasitikti artėjančią vasarą. :) Dėl šios priežasties šiame naujienlaiškyje priminsime svarbiausius geros savijautos principus.

Simboliškai šį mėnesį mokinių fizinės gerovės kūrimo komanda kartu su Mokinių taryba paskelbė naują iššūkį – ŽINGSNIUOJAME DRAUGE!

Ar jau parsisiuntei programėlę ir prisijungei prie iššūkio? Kviesk į kompaniją bendraklasius, draugus, šeimos narius ir žingsniuokime visi drauge! Daugiau informacijos rasi [ČIA](#).



#SvarbusKiekvienas



PATARIMAI, KURIE PADĖS UGDYTI SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIUS

Mes patys esame atsakingi už savo sveikatą ir psichologinę gerovę.
Pateikiame keletą paprastų patarimų, kaip galite ją pasirūpinti:

1. Miegokite pakankamai. 6–12 metų vaikams rekomenduojama nakties miego trukmė 10–12 valandų. Paaugliai turėtų miegoti 9–10 valandų per parą. Gerai pamiegojęs ir pailsėjęs žmogus būna darbingesnis, laimingesnis ir sveikesnis.

2. Valgykite pusryčius. Nepavalgę pusryčių neturėsime energijos, kuri reikalinga produktyviam darbui. Tie, kurie nevalgo pusryčių, turi atminties problemų, jiems sunkiau susikonscentruoti ir kokybiškai dirbti.

3. Judėkite. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja 5–17 metų vaikams kiekvieną dieną 60 minučių vidutinio ir intensyvaus fizinio krūvio. Lankykite būrelius, išeikite pasivaikščioti su šeimos nariais, atėjus geresniems orams, važinėkite dviračiais, pasikvieskite draugus pasivaikščioti. O galbūt tiesiog įsijunkite namuose savo mėgstamos muzikos ir šokite. ☺ Judėjimas ne tik teigiamai veikia vaiko sveikatą, sutvirtina kaulus, raumenis, ištiesina stuburą, bet, kaip atlikti tyrimai atskleidžia, gerina smegenų veiklą, atmintį, gebėjimą susikaupti ir mokytis.

4. Rūpinkitės taisyklinga laikysena. Stebėkite savo laikyseną, kai vaikštote ir sėdite. Nesikūprinkite, nes netinkama stuburo padėtis anksčiau ar vėliau sukels nugaros problemų.

5. Juokitės ir mylėkite save. Džiaukitės gyvenimu ir kuo mažiau jaudinkitės dėl menkniekių. Teigiamos emocijos pagerina gyvenimo kokybę ir stiprina imunitetą, o nuoširdus juokas prailgina gyvenimą. Skirkite laiko sau, užsiimkite tuo, ką mėgstate.



NEMOKAMOS TRENIRUOTĖS IR SPORTO PROGRAMOS

SPORTUOTI KVIEČIA VILNIAUS MIESTAS

VILNIUS SVEIKIAU kviečia išbandyti nemokamas nuotolines treniruotes kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 18:00 val. Treniruotės prasideda balandžio 19 d. ir vyks iki gegužės 19 d.:

Sportuok namuose: nemokamos sveikatingumo treniruotės

VILNIAUS KREPŠINIO MOKYKLOS ir **SOSTINĖS TAURO** treneriai kviečia į nemokamas treniruotes Vilniaus sporto aikštynuose balandžio ir gegužės mėnesiais:

BŪK AKTYVUS – nemokamų treniruočių tvarkaraštis

www.vilniussveikiau.lt rekomendacijos:

- Mitybos rekomendacijos – sveikata tavo lėkštėje
- „Išlaisvink savo nugarą“ pratimų programa
- Plokščiapėdystės prevencijos metodika

IŠBANDYKITE MANKŠTAS MAŽIESIEMS

Kardio treniruotės VAIKAMS: #1 treniruotė ir #2 treniruotė

Rytinės mankštos, kurios puikiai tinka rytais, norint atsibusti, taip pat pertraukėlių metu tarp namų darbų atlikinėjimo:

Mankšta vaikams su muzika.

Rytinė mankšta.



MĖNESIO REKOMENDUOJAMA KNYGA



Šį mėnesį siūlome perskaityti ir susipažinti su knyga „Smegenų mityba“. Naudinga knyga norintiems padidinti smegenų galią.

Aut. Lorraine Perretta, receptai pagal Oona van den Berg

Valgydami tinkamus produktus, galite žymiai pagerinti smegenų veiklą ir greičiau mąstyti, turėti šviesesnę atmintį ir giedresnį požiūrį į aplinką. Kad smegenys dirbtų visu pajėgumu, labai svarbu jas aprūpinti maistingomis medžiagomis. Smegenys yra sudėtingiausias žmogaus organas. Tai ne vien mąstymo, kalbos ir emocijų organas, bet ir pagrindinis valdymo centras. Jis kontroliuoja visas organizmo funkcijas, t.y. širdies plakimų skaičių, kvėpavimą, atmintį ir nuotaikos kokybę. Per visą žmogaus gyvenimą smegenys nuolat dirba priimdamos pojūčius, apdorodamos ir saugodamos informaciją, generuodamos mintis ir emocijas, kaupdamos atmintį. Mūsų valgomame maiste esančios maistingosios medžiagos leidžia smegenis palaikyti pačios darbingiausios būsenos.

Knygoje galite rasti:

- 50 maisto receptų atminties galiai pagerinti, stresui sumažinti ir depresijai išsklaidyti.
- Pagrindinius maisto produktus, kurie gerina proto lavėjimo koeficientą.
- Idėjų, kaip pakrauti smegenis ir valgyti taip, kad gerai parašytum visus kontrolinius ir egzaminus.

Linkime gero skaitymo ir skanių receptų!

„AR ŽINOJAI ?!“

Fizinis aktyvumas yra labai naudingas ir mūsų psichikai! Paanalizuok jo teikiamas naudas.

Jei seki mūsų mokyklos naujienlaiškius, tikriausiai jau esi girdėjęs, kad psichinė sveikata yra glaudžiai susijusi su fizine sveikata.

Tačiau prisiminkime tai dar kartelį. Pasijutus psichologiškai prastai (jaučiant didelį nerimą, liūdesį ar kitas stiprias emocijas) gali nukentėti ir mūsų gyvenimo kokybė bei kilti sunkumų visose gyvenimo srityse. Tad kviečiam nepamiršti mankštinti ir savo jausmų „raumenį“!

Prisiminti apie tai, kas yra toji psichologinė sveikata gali šiame trumpame vaizdo įrašė.

