

**ŠIUO METU LABAI SVARBU  
IŠLAIKYTI TINKAMĄ FIZINĘ IR  
PSICHINĘ SVEIKATĄ, TODĖL  
TIEK VAIKAI, TIEK  
SUAUGUSIEJI TURI BŪTI KIEK  
ĮMANOMA FIZIŠKAI AKTYVŪS  
IR LAIKYTIS BENDRŲJŲ  
FIZINIO AKTYVŪMO  
REKOMENDACIJŲ:**

VAIKAI:



**>60 MIN**

SAUGUSIEJI:



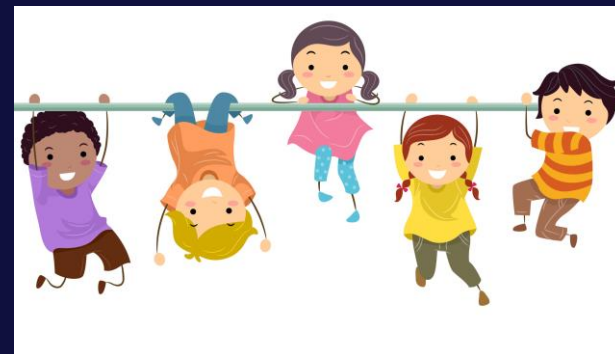
**>30 MIN**

Vaikai turėtų būti fiziškai aktyvūs ne mažiau 60 minučių kiekvieną dieną, o du kartus per savaitę jiems patariama atlikti jėgos pratimus. Suaugusieji turėtų būti vidutiniškai aktyvūs bent 150 minučių per savaitę. Rekomenduojama kasdien nueiti 10 000 žingsnių, tačiau jeigu tai neįmanoma, svarbu prisiminti, kad bet koks fizinis aktyvumas yra geresnis už pasyvų laiko leidimą. Kiekvienas žingsnis yra geresnis nei minutė sėdėjimo ar gulėjimo, todėl namuose darykime tiek žingsnių, kiek tai įmanoma esamomis sąlygomis. Šioje situacijoje iš blogiausio reikia gauti geriausią, o atsižvelgiant į tai, kad tėvai ir vaikai dabar daugiau praleis laiko kartu, tai gera proga pakeisti senus elgesio įpročius. Tėvai gali atlikti judėjimo pratimus su vaikais namuose, o lauke – kartu tyrinėti gamtą.

Informacinis lankstinukas parengtas remiantis  
[www.sam.lrv.lt](http://www.sam.lrv.lt) duomenimis.

## **IŠLIKIME AKTYVŪS KARANTINO METU!**

Fizinio aktyvumo nauda vaikams ir suaugusiems.



## LABAI SVARBU NEPAMIRŠTI ŠIŲ TAISYKLIŲ:

- *Organizuokite mankštas ar treniruotes namuose – pasyvaus sėdėjimo metu darykite judėjimo pertraukas ir pratimus mažuose plotuose, naudodami patogius daiktus kaip treniruoklius, pavyzdžiui, raumenų jėgos pratimams galima naudoti kėdę ir stalą. Gerai vėdinkite vietą prieš ir po mankštos. Nuplaukite arba dezinfekuokite rankas, jei atlikote mankštą kartu su kitu žmogumi, lietusiu tuos pačius paviršius. Jei turite balkoną ar terasą, taip pat galite mankštintis ir balkone.*
- *Tėvams patariama saugoti vaikus nuo kontaktų su kitais vaikais, taip pat ir sportuojant. Paaiškinkite savo vaikams viruso pavojus ir paskatinkite juos naudotis ir dalytis nuotolinio mankštinimosi ir sportavimo pavyzdžiais. Suaugusiesiems taip pat patariama pasinaudoti savo socialiniais tinklais, kad pasidalytumėte informacija apie dienos treniruotes (žingsnius, intensyvumą, turinį) ir internete rastą įdomų treniruotės turinį. Sportuodami stenkitės būti kuo novatoriškesni.*

- *Draudžiama bendrauti ir sportuoti grupėse su žmonėmis, nepriklausančiais jūsų namų ūkiui. Nors atstumas tarp sportuojančių asmenų gali būti didelis, tačiau virusas gali būti pernešamas, todėl geriausiai šiuo metu sportuoti ir mankštintis tik su savo šeimos nariais.*
- *Izoliavimosi namuose laiką tėvai raginami skirti sportuoti su šeima gamtoje. Leiskitės į kelionę miškais ar įkopte į artimiausią kalvą, ieškokite paslėpto lobio, tyrinėkite gyvąją gamtą, pabandykite vadovautis kompasu ar paprastais gamtos ženklais ir panašiai.*
- *Leisdami laiką aktyviai išlaikykite ne mažesnę kaip 5 metrų atstumą nuo kitų žmonių. Venkite grupinės veiklos ir nekelkite pavojaus kitų žmonių sveikatai. Rekomenduojama mankštintis „nuo namų durų iki namų durų“, vengiant kontakto su kitais asmenimis. Jei turite savo kiemėlį, raskite įvairių mankštos žaidimų vaikams ir suaugusiesiems variantų.*
- *Venkite sporto šakų, kurios padidina traumų ir susižeidimų riziką, kad nesudarytumėte papildomų rūpesčių gydytojams.*

