

## Kustību pauzes nozīme bērnu veselībai



Kustību pauzes mācību stundas laikā ne vienmēr var un vajag organizēt grupā. Skolas fizioterapeite 9.klases skolēniem novadīja kustību pauzi un izskaidroja, ka vienkāršas ķermeņa pozas maiņas un pastiepšanos var veikt arī mācību stundas laikā, lai atslogotu ķermeni no vienveidīgas statiskas slodzes. Starp mācību stundām nepieciešams izkustēties, nepalikt sēdus pozīcijā. . Tāpat arī veicām interesantus pretnosacījuma kustību vingrinājumus abu smadzeņu pusložu aktivizācijai. Skolēni novērtēja savu fizisko pašsajūtu ar Vizuālo analoģu skalas palīdzību pirms kustību pauzes un pēc. Lielākā daļa skolēnu uzrādīja uzlabošanos fiziskās pašsajūtas jomā.

Pēc slimību un profilakses kontroles centra datiem, salīdzinot ar iepriekš veiktiem pētījumiem, Latvijā palielinās skolēnu īpatsvars ar hroniskām muguras sāpēm. Augsts ir arī skolēnu īpatsvars, kuri lieto medikamentus pret sāpēm. Šis skaits pieaug līdz ar skolēnu vecumu un tas ir lielāks meitenēm, kā zēniem.

2015. gada pētījumā noskaidrots, ka Latvijā 15 gadus veci jaunieši - 33,3% meiteņu un 22,4% zēnu vismaz reizi nedēļā ir sūdzējušies par muguras sāpēm. Turklāt 12,4% skolēnu pēdējā mēneša laikā ir lietojuši medikamentus pret muguras sāpēm.

Pasaules Veselības organizācija (PVO) izstrādājusi ieteikumus ikdienas minimālajai fiziskajai aktivitātei bērniem no 5 līdz 17 gadiem, kas nosaka:

- Katru dienu vismaz 60 minūtes nepieciešamas aerobās fiziskās aktivitātes ar vidēju līdz augstu intensitāti.
- Vismaz 3 reizes nedēļā nepieciešamas fiziskās aktivitātes (vingrinājumi) muskuļu funkcionālā stāvokļa uzlabošanai un balsta un kustību sistēmas stiprināšanai.

Diemžēl pētījumos noskaidrots, ka tikai 2 no 10 skolēniem katru dienu ir fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes.

Fizioterapeite Agneta Kangro