

Kuidas innustada last igapäevaselt aktiivselt liikuma?

Lapsed armastavad liikuda – joosta, mängida, tantsida, hüpata ja ronida. Neile on sündides kaasa antud loomumane tahe olla kehaliselt aktiivne. Kuna meie kultuuriruumis on levinud arvamus, et hea laps on laps, kes püsib paigal, siis hakkab kahjuks teatud vanuses soov aktiivselt liikuda vaikselt raugema – tihtilugu just üleminekul lasteaiast kooli.

Tegelikult on kehaliselt aktiivne laps heas meeleolus, parema keskendumis- ja õppimisvõimega ning enesekindel, sest lisaks sellele, et liikumine mängib väga olulist rolli lapse kehalise tervise, arengu ja mootorsete oskuste kujunemisel, on sel tugevalt positiivne mõju ka nende vaimsele tervisele ja heaolule. Kehaline aktiivsus mõjutab nii südame-veresoonkonna tervist kui luutihedust, vähendab ülekaalulisuse tõenäosust ja aitab üle saada stressist.

Vanemad ja sõbrad on lapsele eeskujuks

Uuringud on näidanud, et lapsed, kes on harjunud igapäevaselt aktiivselt liikuma, teevad seda suurema tõenäosusega ka täiskasvanueas ja neil on seeläbi parem tervis. Eelkooliealiste laste puhul on kõige tugevamad liikumisharjumuse ja liikumisrõõmu soodustajad ning mõjutajad kindlasti nende vanemad. Vanuse kasvades muutuvad vanemate kõrval üha tähtsamaks ka sõbrad ja võimalus koos nendega aega veeta. Ning on ju väga tervitatav, kui seda tehakse just aktiivselt liikudes.

Lapsed vajavad iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva koormusega liikumisaktiivsust. Tund liikumist võib moodustuda kokku erinevatest tegevustest – pallimängust sõpradega, rattaga sõitmisest, kulli mängimisest või treeningul osalemisest. Oluline on, et tegevus kehtaks vähemalt 10 minutit järjest ning oleks kergelt hingeldama ja/või higistama ajav. Liikumisaktiivsus rohkem kui 60 minutit päevas toob tervisele ainult täiendavat kasu.

Kas ainult sporditreeningust piisab?

Kui laps osaleb kolm korda nädalas sporditreeningul, kuid ülejäänud nädalapäevadel liigub vähe, siis sellest ei piisa – aktiivselt tuleb liikuda iga päev. Samuti tuleb laste tervisele kasuks igasuguse ekraani ees – olgu selleks televiisor, tahvelarvuti või telefon – veedetava mitteaktiivse aja vähendamine. 5–7-aastastel lastel peaks ekraaniaeg jääma alla kahe tunni, aga ka kooliealistel ei tohiks see ületada kaht tundi päevas. Siinkohal on väga oluline, et ka vanemad ise oma käitumisega eeskuju näitaksid.

Kuigi Eesti laste liikumisaktiivsus on võrreldes varasemaga veidi tõusnud, liigub igapäevaselt piisavalt (so vähemalt 60 minutit mõõdukat või aktiivset liikumist) vaid 16 protsenti 11–15-aastastest kooliõpilastest. Seega on väga oluline laste igapäevaseid aktiivseid liikumisvõimalusi toetada ja soodustada.

Soovitused lapse aktiivse liikumise soodustamiseks:

- Laste liikumistegevused peaksid olema võimalikult mitmekesised, et kehaline võimekus saaks eakohaselt täiel määral areneda.
- Soodustada ja toetada tuleks ronimist, hüppamist, jooksmist, pallimängu – see kõik aitab kaasa kehaliste oskuste arengule. Kindlasti tuleks last kiita kehaliselt aktiivne olemise eest.
- Hea oleks kooli ja lasteaeda minna üheskoos jalgsi või rattaga. Autoga minnes võiks auto parkida veidi eemale, et lapsel oleks võimalus kasvõi lühikeseks jalutuskäiguks.
- Väga olulised on ühistegevused vanematega, nii sellised, mis kätkevad endas vanemate abistamist koristamisel ja aiatöödel, kui ühised aktiivsed ajaveetmised – rattasõit, jalutamine, matkamine, suusatamine. Eriti toetavalt nii vaimsele kui füüsilisele tervisele mõjub liikumine looduses.
- Rahvaspordiüritustel on ka lastele mõeldud tegevusi, mis tavaliselt ei sisalda endas teistega võistlemist, kuid pakuvad palju liikumisrõõmu ja lusti eakaaslaste ning vahvate tegelaste seltsis. Toredaks võimaluseks ühiselt koos liikuda on näiteks orienteerumisüritustel osalemine.
- Võimaldage ja toetage lapsel sõpradega koos aktiivset mängimist ja liikumist. Kindlasti ei tohiks unustada ka turvalisust ning ratta-, rulluisu- ja rulasõidul kasutada vajalikku turvavarustust.

Üheskoos lastega aktiivselt liikudes innustame me vanematena ka oma lapsi liikumisest rõõmu tundma ja anname neile kaasa harjumuse täiskasvanuna kehaliselt aktiivne olla. Teeme neile sellega suurepärase kingituse – parema tervise.

Autorid: Alice Haav ja Triinu Kalle, Tervise Arengu Instituut