삼성 로고(Lettermark)

**Kontaktai:**

Eglė Tamelytė

„Samsung Electronics Baltics”

Tel: +370 694 14 57

[e.tamelyte@samsung.com](mailto:e.tamelyte@samsung.com)

*Pranešimas žiniasklaidai*

2024.04.25

**Lietuvoje mokiniai juda per mažai – kokią naudą teikia trumpi pasivaikščiojimai kasdien?**

**Iki mokslo metų pabaigos liko vos keli mėnesiai, o tai reiškia, kad moksleiviams artėja atsiskaitymų ir egzaminų metas, kuris daugumai jaunuolių kelią didelį stresą. Daugybė atliktų tyrimų rezultatų parodė, kad su padidėjusia įtampa kovoti galima užsiimant fizine veikla, o atsipalaiduoti padeda net ir paprasčiausias vaikščiojimas. Vis tik, duomenys rodo, kad moksleiviai kasdien juda mažiau nei rekomenduojama.**

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) savo rekomendacijose nurodo, kad žmogus per dieną turėtų nueiti 10 tūkst. žingsnių, o mokyklinio amžiaus vaikai per savaitę fiziniam aktyvumui vidutiniškai turėtų skirti apie 7 valandas. Vis dėlto, vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo ataskaitoje nurodoma, kad Lietuvoje šią rekomendaciją vykdo vos 10 proc. moksleivių.

**Kodėl vaikščioti – naudinga?**

Profesoriaus Alberto Skurvydo teigimu, vaikai uždarose patalpose praleidžia net apie 90 proc. laiko – šiuolaikinis vaikas netenka beveik visos naudos, kurią suteikia laiko judėjimas gryname ore.

Jis priduria: „Daugybė tyrimų rodo, kad vaikų pilnaverčiam subrendimui reikia ir fizinio aktyvumo, ir emocijų, protinės veiklos, pasaulio pajautimo bei daugybės kitų patirčių, kurios slypi ne kambaryje, o atvėrus duris į lauką.“

Sveikatos specialistai sutinka, kad fizinis aktyvumas, pirmiausia, vaikščiojimas – pagerina nuotaiką ir skatina kūrybiškumą. Vaikščiojimo metu smegenys aprūpinamos svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis ir deguonimi, todėl pagerėja dėmesio koncentracija ir padidėja produktyvumas. Be to, fizinė veikla skatina endorfinų išsiskyrimą, pagerina nuotaiką ir mažina stresą bei nerimą, kuris gali kankinti egzaminų ir atsiskaitymų laikotarpiu.

Taip pat, net trumpas pasivaikščiojimas pertraukų metu gali padidinti energijos lygį ir sumažinti mieguistumą, o bendrai, fizinis aktyvumas, įskaitant vaikščiojimą, gali pagerinti miego kokybę – padėti greičiau užmigti ir geriau išsimiegoti.

„Be visų išvardintų naudų fizinei bei emocinei sveikatai vaikščiojimas gali pagerinti fizinę būklę ir kiek netikėtais aspektais, pavyzdžiui, stimuliuoti gerųjų bakterijų aktyvumą žarnyne ir taip pagerinti virškinamojo trakto veiklą. Be to, neseniai atliktų tyrimų metu buvo nustatyta, jog fizinis aktyvumas slopina uždegiminius procesus organizme, pagreitina žaizdų gijimą, stimuliuoja neuronų atsinaujinimą ar net apsaugo organizmo ląsteles nuo išankstinės mirties“, – teigia A. Skurvydas.

Tad profesorius pabrėžia, jog labai svarbu nepamiršti kasdienių pasivaikščiojimų – tai neturi būti varginanti, sunki fizinė veikla – puikiai tinka vaikščioti ir lėtu ar vidutiniu tempu.

„Nuo 6 iki 11 metų amžiaus berniukams patariama nueiti nuo 13 iki 15 tūkstančių žingsnių, o tokio amžiaus mergaitėms – keliais tūkstančiais žingsnių mažiau. Tuo tarpu paaugliams nuo 12 iki 14 metų amžiaus rekomenduojama nueiti nuo 10 iki 12 tūkstančių žingsnių per dieną“, – itin naudinga informacija dalijasi profesorius.

**Kviečia jungtis prie vaikščiojimo iššūkio**

Skatindami didesnį fizinį aktyvumą tvaraus judumo programėlė „Walk15“ drauge su technologijų bendrovės „Samsung“ komanda Lietuvos moksleivius ir jų mokyklų bendruomenių narius kviečia jungtis prie žingsnių iššūkio „Mokyklos eina“.

„Šis projektas gimė dar karantino metu iš labai asmeninės istorijos – mano abu tėvai dirba mokykloje kūno kultūros mokytojais ir per ekraną mokiniams vedė pamokas. Su tuo susidūrė visos mokyklos. Mūsų komanda sugalvojo kiekvienai klasei dovanoti uždarus judumo iššūkius ir taip įtraukti moksleivius, mokytojus ir visą mokyklos bendruomenę į tuo metu stokotą fizinį aktyvumą, nuo kurio priklauso ir mūsų emocinė gerovė. Šiandien labai džiaugiuosi, kad šis projektas drauge su partneriais išaugo į Baltijos šalių projektą – „Mokyklos eina“ projektas šiuo metu vyksta Lietuvoje, Latvijoje ir Estijoje,“ – džiaugiasi tvaraus judumo programėlės „Walk15“ vadovė ir kūrėja Vlada Musvydaitė-Vilčiauskė.

Iššūkis, prie kurio jau prisijungė daugiau nei 800 Lietuvos mokyklų ir daugiau nei 23 tūkstančiai bendruomenės narių, skirtas ne tik atkreipti dėmesį į judėjimo svarbą fizinei bei emocinei sveikatai – jo metu daugiausiai žingsnių surinkę mokyklų atstovai bus apdovanoti specialiais prizais.

„Geras pavyzdys – užkrečiamas, todėl prie vaikščiojimo iššūkio jungtis kviečiame ne tik moksleivius, bet ir mokytojus, tėvus bei visą mokyklos bendruomenę. Vaikščiokite, mėgaukitės nuostabiu šiltojo sezono oru, rūpinkitės savo kūnu bei mintimis. Tikimės, kad pasibaigus iššūkiui vaikščiojimas taps naudingu įpročiu“, – sako Eglė Tamelytė, „Samsung Electronics Baltics“ komunikacijos vadovė Lietuvoje.

Prisijungti prie iššūkio – paprasta. Mokyklos bendruomenės nariams tereikia parsisiųsti nemokamą „Walk15“ programėlę ir nurodyti savo atstovaujamą mokyklą. Išankstinė registracija į vaikščiojimo iššūkį vyksta balandžio 15-26 dienomis.

Didžiausią žingsnių vidurkį balandžio 27 – birželio 15 dienomis surinkusi mokyklos bendruomenė bus paskelbta iššūkio nugalėtoja, o jos aktyviausiai ėjikai bus apdovanoti specialiais prizais: net 30 daugiausiai žingsnių surinkusių mokyklos atstovų atiteks išmanieji laikrodžiai „Galaxy Watch6” ir apyrankės „Galaxy Fit3“.