

Kustību ritms



Dana Sviķe

Fizikālās un rehabilitācijas
medicīnas ārste
Nacionālais rehabilitācijas centrs
"Vaivari"
E-pasts: dana.svike@nrc.lv

Koronavīruss un ar to saistītie ierobežojumi ilgāk nekā gadu bija pilnībā mainījuši mūsu dienas ritmu. Jaunākie pētījumi rāda, ka pandēmijas gads ir kritiski ietekmējis cilvēku fizisko aktivitāti, sēdus pavadīto laiku, kā arī miega kvalitāti, īpaši bērnu un pusaudžu vidū. Vēl pirms gada mēs paši un mūsu bērni sēdus pavadīja vidēji 4–6 stundas, bet pandēmijas laikā sēdus pie viedierīces pagāja puse dienas mājniecības dēļ, kā arī socializējoties ar draugiem, kas iepriekš darīts skolas gaitēnos, vai pieaugušo gadījumā – kopējā ēdamtelpā.

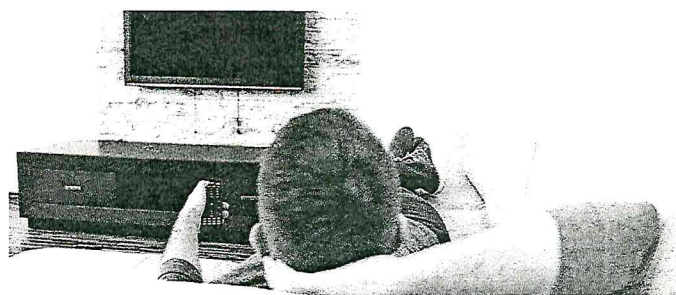
Te arī vērts atgādināt: salīdzinot ar kustīgiem vienaudžiem, tiem bērniem un jauniešiem, kas ilgstoši pavadā laiku sēžot, tai skaitā pie ekrāna, biežāk ir palielināts ķermeņa svars, sliktākas iemaņas emociju pašregulācijā (biežāk dusmojas, nevar pietiekami ilgi koncentrēt uzmanību, piemēram, liekot puzzle vai mācoties burtus), vājākas fiziskās spējas (līdzsvars un koordinācija, slodzes izturība), kā arī garastāvokļa traucējumi (trauksme un garastāvokļa nomākums).



Tomēr ne visu sēdus pavadīto laiku var saīsināt, ir apstākļi, ko mēs nevaram ietekmēt – mēs sēdus pozīcijā pavadām arī savu darbadienu, kurā strādājam un mācāmies. Līdz ar to sēdošās aktivitātes būtu vērts iedalīt – produktīvajās un neproduktīvajās.

Produktīvās aktivitātes ietver aktivitātes un uzdevumus, kas nepieciešamas bērna attīstībai un pilnvērtīgai augšanai, piemēram, lasīšana, rakstīšana, radošas darbības, kā zīmēšana, pužļu un konstruktoru likšana. Pieaugušajiem tās ir – darbs sēdus, darbs pie datora.

Neproduktīvās aktivitātes pieaugušajiem ir bezmērķīga zvilnēšana pie televizora, videospēļu spēlēšana, bērniem – multfilmu skatīšanās un arī ilga sēdēšana, piemēram, automašīnā vai ratiņos. Skaidrs, ka neproduktīvās aktivitātes jāierobežo, jo tās var negatīvi ietekmēt bērna attīstību un pieauguša cilvēka veselību.



Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijas

Bērniem līdz 5 gadu vecumam: jābūt fiziski aktīviem visas dienas garumā, jāvairās no sēdēšanas ilgāk par stundu (auto sēdekļi vai ratos). Ekrānlaiks ieteicams tikai no 2 gadu vecuma un ne vairāk par stundu dienā.

Bērniem no 5 līdz 17 gadu vecumam: jābūt fiziski kustīgiem vismaz stundu dienā – pastaigas, kustību spēles. Vismaz 3 dienas nedēļā nepieciešama aktīvāka slodze – skriešana, bumbas spēles, riteņbraukšana. Darbadienās jāierobežo ekrānlaiks. Brīvdienās, kad tomēr cilvēki ir kustīgāki, neproduktīvajām aktivitātēm būtu atļaujamās apmēram 2 stundas dienā.

Pieaugušie no 18 līdz 64 gadu vecumam: jābūt fiziski kustīgiem vismaz 2 stundas dienā – pastaigas, zāles pļaušana, kustību spēles. Vismaz stunda dienā jāvelta aktīvākai slodzei – dejām, bumbas spēlēm, riteņbraukšanai. Darbadienās jāierobežo ekrānlaiks, jo gana ilgi sēdus pavadām strādājot un mācoties.

Cilvēkiem virs 65 gadiem: jābūt fiziski kustīgiem vismaz 2 stundas dienā – pastaigas, zāles pļaušana, kustību spēles. Ja seniors ir ļoti mazkustīgs slimību dēļ, viņš jāmudina veikt dažādas ikdienas aktivitātes – aiziet uz virtuvi vakariņās un vairākas reizes dienā apiet apkārt mājai.

Mazkustīgums var veicināt arī miega traucējumus. Protams, miegu ietekmē arī ļoti daudz citu faktoru: pārslodze darbā un skolā, stress, telpas gaisa temperatūra. Tomēr, ja esam visu dienu nosēdējuši, skatoties televīziju vai viedierīcēs, tad skaidrs, ka uz kvalitatīvu miegu varam necerēt.

Neproduktīvās aktivitātes pieaugušajiem ir bezmērķīga zvilnēšana pie televizora, videospēļu spēlēšana, bērniem – multfilmu skatīšanās un arī ilga sēdēšana, piemēram, automašīnā vai ratiņos

Ķermeņa smadzenes un muskuļi vēlas skābekli, vēlas kustības, tāpēc ir svarīgi ievērot ne tikai kustību ritmu, bet arī tā saukto miega higiēnu – izvēdināt telpu pirms gulētiešanas, doties vakara pastaigā, neļaut sev un bērniem ienest viedierīces guļamistabā, un vismaz 30 minūtes pirms gulētiešanas nav ieteicams ekrānlaiks – tas traucē miega hormona izdali.

Vecums	Miega ilgums
Jaundzimušie (0–3 m.)	14–17 h
Zīdaiņi (4–11 m.)	12–15 h
Mazbērna vecums (1–2 g.)	11–14 h
Pirmsskolas vecums (3–5 g.)	10–13 h
Skolas vecums (6–13 g.)	9–11 h
Pusaudži (14–17 g.)	8–10 h
Pieaugušie (18–64 g.)	7–9 h
Cilvēki virs 65 g.	7–8 h

Rekomendējamais miega ilgums



Praktiski ieteikumi

1. Mācoties vai strādājot noteikti nepieciešama izkustēšanās ik pēc 30 minūtēm. Ceļamies augšā no krēsla un 2–5 minūtes pastāvam, pastaigājam vai padejojam. Te talkā nāks programmas un aplikācijas – tās var lejuplādēt viedierīcēs, un tās atgādinās, ka ir pienācis laiks izkustēties (StopSitting, MoveReminder, Getup&Stretch, Stand Up Reminder).
2. Veselības dēļ ir svarīgi atpūtināt arī acis – ik pēc 20 minūtēm novērsties no ekrāna un 20 sekundes fiksēt skatienu uz kādu objektu, kas atrodas vismaz 6 metru attālumā.
3. Lai saīsinātu sēdēšanas laiku, gan skolēniem, gan pieaugušajiem lieliski būtu regulējamie galdi. Iespējams, jums mājās jau ir kāda virsma, ko varat pielāgot darbam stāvus.
4. Plānojiet un kontrolējiet ekrānlaiku – arī dumpīgajiem pusaudžiem.
5. Darbadienās mēs sēžam visvairāk, tāpēc neproduktīvajām aktivitātēm jābūt maksimāli īsām – 15–30 minūtes dienā. Brīvdienās var atļauties vairāk ekrānlaika.
6. Esiet radoši – ja aiz loga līst, tad kopā ar ģimeni izmēģiniet virtuālos treniņus vai kustību video spēles.
7. Atcerieties, ka jebkura kustēšanās ir labāka par nekā nedarīšanu – arī mājas uzkopšana un zāles pļaušana, un kādi citi mazi darbiņi, ko varat veikt pats vai uzticēt bērniem.
8. Esiet mīļi, bet kritiski vecāki – novērtējiet sava bērna svaru. Fizisko aktivitāšu palielināšana ir viena no metodēm tā samazināšanai.

Vai jūs sēžat pareizi? Vai atbalstāt kustīgu dzīvesveidu? Tāpēc mans novēlējums – šoruden atklāiet jaunas pastaigu takas ap savu māju!

Atcerieties – bērns caur kustībām un spēlēšanos iegūst arī daudz sociālo iemaņu, kas noderēs visas dzīves laikā. Turklāt kustīgs dzīvesveids maza bērna vecumā liek pamatus kustīgam, veselīgam dzīvesveidam, arī viņam izaugot.

Un vēl nobeigumā – bieži ārsta pieņemšanā novērots skats: kopā ar bērnu vai pusaudzi ienāk mamma vai tētis – ievēlas krēslā, ienāk bērns – ievēlas krēslā. Un tad vecāki pārākumā aizrāda: lūdzu, pasakiet, dokter, manam bērnam, ka tā sēdēt nedrīkst, no tā sāpēs mugura, un vispār tik ilgi pie planšetes arī nedrīkst sēdēt. Tad man jāatbild ar pretjautājumu – vai bērns var ņemt no jums piemēru? Vai jūs sēžat pareizi? Vai atbalstāt kustīgu dzīvesveidu? Mēs saviem bērniem esam vislabākais piemērs. Tāpēc mans novēlējums – šoruden atklāiet jaunas pastaigu takas ap savu māju!