

Aktiviteti fizik dhe shëndeti te nxënësit e moshës 6-16 vjeç





Informacion mbi aktivitetin fizik

Aktiviteti fizik

Aktiviteti fizik është “një forcë që ushtrohet nga muskujt e skeletit dhe që rezulton në harxhim energjish mbi atë që kërkohet nga organizmi”. Kjo përfshin të ecurin ose lëvizjen me biçikletë, kërcimin, lojrat tradicionale, koha e lirë, kopshtarinë dhe punët e shtëpisë, sikurse sporti ose ushtrimet.





Informacion mbi aktivitetin fizik

- ❑ Vlerësimet aktuale globale tregojnë se 1/4 të rritur dhe 81% e adoleshentëve nuk bëjnë aktivitet të mjaftueshëm fizik.
- ❑ Për më tepër, ndërsa vendet zhvillohen ekonomikisht, nivelet e pasivitetit rriten dhe mund të jenë deri në 70%, për shkak të ndryshimit të modeleve të transportit, rritjes së përdorimit të teknologjisë për punë dhe rekreacion, vlerave kulturore dhe rritjes së jetës sedentare.
- ❑ Nivelet e rritura të pasivitetit fizik kanë ndikime negative në sistemet shëndetësore, mjedisin, zhvillimin ekonomik, mirëqenien e komunitetit dhe cilësinë e jetës.



Informacion mbi aktivitetin fizik

- Aktiviteti fizik është vështirë të matet, madje edhe në studime të bazuara në popullatë.
- Ai përbëhet nga ushtrime fizike në punë, në shtëpi, si dhe aktiviteti fizik gjatë kohës së lirë.
- Për secilin komponent, duhet të bëhet një vlerësim kuptimplotë lidhur me frekuencën, intensitetin dhe kohëzgjatjen e ushtrimeve fizike.
- Matja e aktiviteteve sedentare, të tilla si qëndrimi ulur në punë, qëndrimi ulur për të parë televizor, apo gjëra të tilla të ngjashme, do të ishin gjithashtu tregues indirekt mjaft të dobishëm të angazhimit në aktivitete fizike.



Koceptet kryesore të aktivitetit fizik

Aktiviteti fizik aerobik	Aktivitet në të cilin muskujt e mëdhenj të trupit lëvizin në një mënyrë ritmike për një periudhë të qëndrueshme kohore. Aktiviteti aerobik (i quajtur edhe aktivitet i rezistencës) - përmirëson aftësinë kardio-respiratore. Shembujt përfshijnë ecjen, vrapimin, notin dhe biçikletën.
Aktiviteti fizik anaerobe	Aktiviteti fizik anaerobik konsiston në ushtrime të shkurtra intensive, të tilla si ngritja e peshave dhe vrapimet me shpejtësi, ku kërkesa për oksigjen tejkalon furnizimin me oksigjen.
Trajnim i balancuar	Ushtrimet statike dhe dinamike janë krijuar për të përmirësuar aftësinë e një individi për t'i bërë ballë sfidave nga ndikimi postural ose stimujt destabilizues shkaktuar nga mjedisi ose objekte të tjera.



Koceptet kryesore të aktivitetit fizik

Aktivitet për forcimin e kockave	<p>Aktiviteti fizik i krijuar kryesisht për të rritur forcën specifike në kockat që përbëjnë sistemin skeletor. Aktivitetet e forcimit të kockave prodhojnë një forcë ose tension në kocka që nxit rritjen e kockave dhe forcë.</p> <p>Vrapimi, kërcimi me litar dhe ngritja e peshave janë shembuj të aktiviteteve për forcimin e kockave</p>
Shëndeti kardiometabolik	<p>Ndërveprimi i presionit të gjakut, lipideve, glukozës dhe insulinës në shëndet.</p>
Ushtrimet	<p>Një nënkategori e aktivitetit fizik që është i planifikuar, strukturuar, përsëritur. "Ushtrimet" dhe "stërviçja" përdoren shpesh si zëvendësim dhe zakonisht i referohen aktivitetit fizik të kryer gjatë kohës së lirë me qëllimin kryesor të përmirësimit ose ruajtjes së aftësisë fizike, performancës fizike ose shëndetit.</p>



Koceptet kryesore të aktivitetit fizik

Palestra	Është matës i aftësisë së trupit për të funksionuar në mënyrë efikase dhe efektive në punë dhe aktivitetet e kohës së lire
Aktiviteti fizik në shtëpi	Aktiviteti fizik në shtëpi përfshin detyra shtëpiake (siç janë pastrimi, kujdesi për fëmijët, kopshtaria, etj.).
Aktivitet fizik	Çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt e skeletit që kërkon shpenzimin e energjisë.



Koceptet kryesore të aktivitetit fizik

Inaktiviteti fizik	Një nivel i pamjaftueshëm i aktivitetit fizik për të përmbushur rekomandimet aktuale të aktivitetit fizik.
Sporti	Sporti përfshin një sërë aktivitete të kryera brenda një sërë rregullash dhe të ndërmarra si pjesë e kohës së lirë ose konkurrencës.

Inaktiviteti te fëmijët në shkolla

Rëndësia e aktivitetit fizik

Në përgjithësi, aktiviteti fizik është i dobishëm për shëndetin pasi zvogëlon rrezikun për sëmundje të zemrës, depresion dhe mbipeshë. Anasjelltas, jeta sedentare ka të bëjë me zhvillimin e sëmundjeve të zemrës, diabetit dhe kancerit.





Inaktiviteti te fëmijët në shkolla

- ❑ Të dhënat aktuale tregojnë për një nivel të ulët të aktivitetit fizik në popullatën e përgjithshme shqiptare. Një nivel kaq i ulët i aktivitetit fizik përbën një shqetësim për shëndetin publik që ndikon gjithashtu në tendencat e ardhshme të mbipeshës, diabetit, hipertensionit dhe sëmundjeve të zemrës.
- ❑ Jeta sedentare apo inaktivitetit fizik është një problem në mbarë botën. Në Rajonin Evropian si një i tërë, një në pesë të rritur merret me pak ose aspak aktivitet fizik, me nivel më të lartë të inaktivitetit në pjesën lindore të rajonit evropian.



Inaktiviteti te fëmijët në shkolla

- ❑ Të dhënat aktuale tregojnë për një nivel të ulët të aktivitetit fizik në popullatën e përgjithshme shqiptare. Një nivel kaq i ulët i aktivitetit fizik përbën një shqetësim për shëndetin publik që ndikon gjithashtu në tendencat e ardhshme të mbipeshës, diabetit, hipertensionit dhe sëmundjeve të zemrës.
- ❑ Jeta sedentare apo inaktivitetit fizik është një problem në mbarë botën. Në Rajonin Evropian si një i tërë, një në pesë të rritur merret me pak ose aspak aktivitet fizik, me nivel më të lartë të inaktivitetit në pjesën lindore të rajonit evropian.



Inaktiviteti te fëmijët në shkolla

Inaktiviteti fizik lidhet kryesisht me:

- mekanizimin e punës
- përdorimin e madh të automjeteve në vend të ecjes apo dhënies së biçikletës,
- rritje e jetës sedentare, (siç janë shikimi i televizorit, përdorimi i kompjuterit dhe smartphone-ve androide).
- Gjithashtu, me ndryshimet dietike, ulja e pjesëmarrjes në aktivitetin fizik ka qenë një kontribues i rëndësishëm në rritjen e nivelit të obezitetit në Evropë në dekadat e fundit.

Zakone të pashëndetëshme (vese) mbi aktivitetin fizik

Varësia dhe dëmet që shkaktohen nga lojërat kompjuterike dhe qëndrimi i gjatë në rrjetet sociale

Varësia nga video-lojërat, ka të bëjë me përdorimin e tepërt të kompjuterit dhe lojërave që zhvillohen në të.

Problemet shëndetësore më të dukshme janë:

- skuqja e syve nga qëndrimi i gjatë para kompjuterit, që mund të çojë deri në verbim, ku fëmija është i detyruar të vendosë syze për të parë.
- Dhimbja e kokës, dhimbje të qafës dhe të mesit, që vinë si rezultat i qëndrimit ulur, për një kohë të gjatë përpara kompjuterit ose video-lojës, jo në pozicionin e duhur.



Zakone të pashëndetëshme (vese) mbi aktivitetin fizik

Varësia nga video-lojërat shpesh shoqërohet me situatat e mëposhtme:

- Ndikim i rëndësishëm negativ në rezultatet shkollore.
- Shpenzimi i pjesës më të madhe të kohës së lirë duke luajtur video-lojëra (6-8 orë).
- Humbja e interesit për aktivitetet shoqërore.
- Shmangia e përgjegjësive dhe angazhimeve personale në mënyrë që mos të ndërpresin lojërat. Shpesh qëndrojnë shumë vonë për të luajtur dhe zakonisht kjo situatë shkakton ndjenjën e lodhjes dhe të pagjumësisë.



Zakone të pashëndetëshme (vese) mbi aktivitetin fizik

- ❑ Fëmijët që luajnë lojëra kompjuterike ndihen më të lodhur, se fëmijët që kryejnë aktivitet fizik.
- ❑ Kjo ndodh pasi ata nuk e vendosin trupin në lëvizje dhe nuk çlirojnë energjitë negative, madje këta fëmijë priren të jenë obezë, pasi nuk kryejnë aktivitetin e nevojshëm fizik.
- ❑ Këshillë: Studiuesit thonë se një i ri mund të luajë video lojërat, por jo të tejkalohet sasia e kohës së rekomanduar, pasi në të kundërt shkakton çrregullime të ndryshme mendore dhe në sjelljen e përditshme.





Diskutim: Jeta e fëmijëve tanë sot ...





Inaktiviteti te fëmijët në shkolla

- Aktiviteti i rregullt fizik tek fëmijët shqiptarë është jashtëzakonisht i ulët.** Sipas Studimit të Sjelljeve Shëndetësore tek Fëmijët e Moshës Shkollore (HBSC) të kryer në Shqipëri në vitin 2018, vetëm një në katër nxënës angazhohen çdo ditë në aktivitete fizike (20% e vajzave kundrejt 29% të djemve), ndërsa një në dhjetë nxënës jetojnë në mënyrë pothuajse tërësisht inaktive.
- Sipas studimit të ISHP-FAO 2018, ka ende shkolla në Shqipëri, që nuk plotësojnë tre orë ushtrime fizike të detyrueshme në javë, kryesisht për shkak të mungesës së hapësirës dhe faciliteteve të përshtatshme.
- Vetëm 1/3 e 37 shkollave të anketuara kanë mësues të trajnuar në mësimdhënie të edukimit fizik, dhe 60% e shkollave nuk vlerësojnë aftësitë fizike të fëmijëve.

Sëmundjet kryesore që shkaktohen nga inaktiviteti fizik



Obeziteti

Obeziteti ndodh kur energjia e marrë tejkalon energjinë totale të shpenzuar, përfshirë dhe kontributin e aktivitetit fizik. Aktiviteti i pakët fizik është një faktor domethënës në rritjen dramatike të shpeshtësisë së obezitetit. Pësha trupore normalisht rritet me moshën, por nëse kryejmë aktivitete të rregullt fizik gjatë gjithë jetës, ne mund të zvogëlojmë apo mbajmë nën kontroll peshën tonë. Pjesëmarrja në aktivitete fizike në sasinë e duhur, na ndihmon për të mbajtur në kontroll peshën tonë apo edhe për të rënë në peshë. Kjo është jashtëzakonisht e rëndësishme për njerëz të cilët janë ndërkohë mbipeshë ose obezë.



Diabeti

Diabeti është një sëmundje me një rrezik në rritje në rajon. Diabeti i tipit 2 (jo insulinë-vartës) zakonisht ndodh te të rriturit e moshës mbi 40 vjeç, por raste janë shfaqur edhe te fëmijët dhe moshat e reja, pasi dhe përqindja e obezitetit është rritur. Ka të dhëna të cilat tregojnë se aktiviteti fizik ndihmon në parandalimin e diabetit tip 2; faktorët predispozues për njerëzit aktivë janë 30% më të ulëta se ato të njerëzve joaktivë. Të dy, si aktiviteti fizik i moderuar dhe aktiviteti fizik intensiv zvogëlojnë rrezikun, por duhet të kryhen rregullisht.



Kanceri

Kanceri është një sëmundje tepër e rrezikshme e cila duhet parandaluar, dhe ka rezultuar se aktiviteti fizik zvogëlon të gjitha rreziqet e mundshme për zhvillimin e kësaj sëmundje. Shumë studime kanë treguar efektet mbrojtëse të aktivitetit fizik në kancerin e zorrës; rreziku për njerëzit aktivë është 40% më i vogël. Aktiviteti fizik shoqërohet gjithashtu me zvogëlimin e rreziqeve të kancerit të gjirit te gratë pas menopauzës, dhe disa të dhëna tregojnë se aktiviteti intensiv fizik mund të ofrojë një efekt mbrojtës ndaj kancerit të prostatës te burrat.



Sëmundjet kryesore që shkaktohen nga inaktiviteti fizik

- ❑ **Anoreksia**- një gjendje, në të cilën një fëmijë refuzon të marrë kalori të mjaftueshme, nga një frikë e fortë dhe joracionale për t'u shëndoshur.
- ❑ **Bulimia**- një gjendje në të cilën një fëmijë ha tepër, dhe më pas e nxjerr ushqimin, duke vjellë ose duke përdorur laksativë, për të parandaluar shtimin e peshës.
- ❑ **Obeziteti** (ngrënia e tepërt)- një gjendje në të cilën një fëmijë mund ta gëlltisë shpejt ushqimin, por pa e vjell atë.

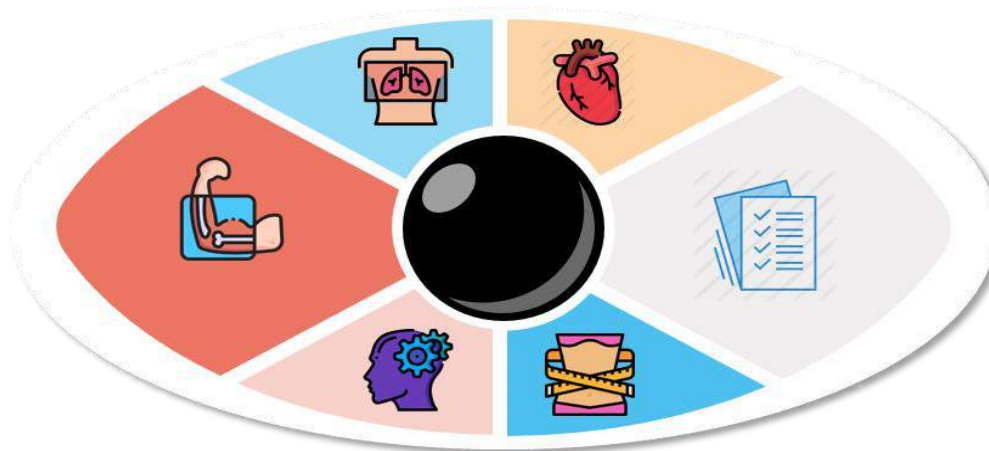


Përfitimet shëndetësore të aktivitetit fizik

Përmirësimi i gjendjes fizike (gjendje kardio-respiratore dhe muskulore)

Përmirësim i shëndetit kardiometa-bolik (presion arterial, nivelit të lartë të lipideve, glukozës dhe rezistencës ndaj insulinës).

Përmirësim i shëndetit të kockave.



Përmirësim i rezultate në shkollë (performanca akademike, ekzekutivi funksioni).

Përmirësim të shëndeti mendor (simptomat e reduktuara të depresionit, stresit dhe ankthit)

Mbajtjen e një peshe normale dhe një trup të shëndetshëm pa dhjam.



Përfitimet shëndetësore të aktivitetit fizik

- ❑ Pjesëmarrja në aktivitete fizike gjatë gjithë jetës mund të rrisë dhe të mbajë të shëndetshëm trupin tonë, muskulaturën, strukturën kockore në tërësi, ose të zvogëlojë procesin e plakjes i cili zakonisht vjen me moshën.
- ❑ Aktiviteti fizik te të moshuarit mund të ndihmojë në të qenit i fortë fizikisht, elasticitetin e trupit, duke ndihmuar të moshuarit të vazhdojnë të zhvillojnë normalisht aktivitetet e përditshme.
- ❑ Gjithashtu, aktiviteti fizik i rregullt mund të zvogëlojë rrezikun për rrëzime dhe frakturat e këmbës.



Përfitimet shëndetësore të aktivitetit fizik

- Aktiviteti fizik mund të zbusë simptomat e depresionit, si stresin dhe ankthin.
- Ai gjithashtu mund të jetë faktor ndihmës në përfitimin edhe të efekteve të tjera pozitive psikologjike dhe shoqërore, të cilat veprojnë mbi shëndetin p.sh., mund të ndihmojë në ndërtimin e aftësive për t'u socializuar te fëmijët, krijon imazh vetjak pozitiv te gratë, vetëvlerësim te fëmijët dhe të rriturit, si dhe përmirëson cilësinë e jetës.
- Këto përfitime rezultojnë si një kombinim i marrjes pjesë dhe përfitimeve sociale kulturore të aktivitetit fizik.



Diskusim: Jeta sedentare vs Jeta aktive





Aktiviteti fizik

- ❑ Jeta aktive u ofron njerëzve mundësinë për të ndërvepruar me të tjerët, komunitetin dhe mjedisin.
- ❑ Në veçanti, sporti dhe aktivitetet e kohës së lirë ofrojnë mundësi për zhvillimin e aftësive të reja, për të takuar e njohur njerëz të rinj, si dhe mund të ndihmojnë në uljen e kriminalitetit dhe sjelljeve jo sociale.
- ❑ Mbështetja për aktivitet fizik mund të jetë një forcë pozitive për zhvillimin e një zone p.sh., nëpërmjet krijimit të parqeve dhe hapësirave të blerta për ecje apo rrugë biçiklete, në zona të lëna pas dore më parë.



Aktiviteti fizik

- ❑ Fatkeqësisht, aksesit në kohën e lirë dhe mundësia për t'u ushtruar fizikisht nuk është i njëjtë përgjatë spektrit social.
- ❑ Të varfrit kanë më pak akses në transport për të shkuar në qendra të këtij lloji, dhe janë më shumë të predispozuar të jetojnë në mjedise të cilat nuk mbështesin aktivitetin fizik.



Aktivitet fizik=sjellje të shëndetshme

Tashmë është e vërtetuar se aktiviteti fizik shoqërohet edhe me sjellje të tjera të shëndetshme, siç janë:

- ushqyerja e shëndetshme;
- mospirja e duhanit.

Përfundimisht, aktiviteti fizik është një zgjedhje aq e shëndetshme dhe me aq shumë potencial për të përmirësuar shëndetin publik, si dhe me kaq pak rreziqe, saqë meriton një vëmendje kryesore në përgatitjen e çdo strategjie të ardhshme të shëndetit publik.



Aktivitet fizik=sjellje të shëndetshme

- Të dhënat tregojnë se përfitimet më të mëdha të aktivitetit fizik janë në zvogëlimin e rrezikut për t'u sëmurur nga sëmundjet e zemrës.
- Njerëzit joaktivë kanë deri dy herë më shumë rrezik për t'u prekur nga sëmundjet e zemrës sesa njerëzit të cilët ushtrojnë aktivitet fizik.
- Gjithashtu, aktiviteti fizik ndihmon në parandalimin e ishemiisë cerebrale dhe përmirëson një sërë faktorësh rreziku për sëmundje të zemrës, përfshirë këtu hipertensionin dhe kolesterolin e lartë.



Rekomandime për përfshirje në aktivitete fizike të përshtatshme

- Aktiviteti fizik është komponent i rëndësishëm i çdo strategjie që synon të adresojë problemet e jetës sedentare dhe të obezitetit, që shfaqen nga fëmijët deri tek të rriturit.
- Mundësitë për të qenë fizikisht aktiv nuk kufizohen vetëm me sportet dhe argëtimet. Ato ekzistojnë kudo, aty ku njerëzit jetojnë e punojnë, në lagje, në institucionet e edukimit dhe në ato shëndetësore.

Rekomandime për përfshirje në aktivitete fizike të përshtatshme

- Aktiviteti fizik është i dobishëm për shëndetin e të gjitha moshave.
- Ai është veçanërisht i rëndësishëm në zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve dhe të rinjve.
- Virtualisht, të gjitha llojet e aktivitetit fizik janë me interes, përfshirë këtu ecjen apo përdorimin e biçikletës për transport personal, kërcimin, lojërat e ndryshme, kopshtarinë dhe punët e shtëpisë, si dhe sportin apo ushtrimet fizike.
- Megjithëse sporti dhe ushtrimet shihen si një lloj më i veçantë i aktivitetit fizik, sporti zakonisht të përfshin në një formë kompeticioni, ndërsa ushtrimet zakonisht kryhen për të përmirësuar pamjen fizike dhe shëndetin.
- Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, rekomandohet që të rriturit duhet të kryejnë të paktën 30 minuta aktivitet fizik, në të paktën 5 ditët e javës.

Rekomandime për përfshirje në aktivitete fizike të përshtatshme

- ❑ Aktiviteti fizik mund të variojë mjaft për sa i përket intensitetit, pra sasisë së aktivitetit të ushtruar nga një individ.
- ❑ Intensiteti varion dhe nga lloji i aktivitetit dhe kapaciteti individual. Për shembull, vrapimi është zakonisht i një intensiteti më të lartë se ecja, apo një person i ri e përshkon më me lehtësi një distancë të caktuar krahasuar me një person të moshuar.
- ❑ Në përgjithësi, përmirësimet në shëndet nga aktiviteti fizik përmbledhin ato aktivitete që klasifikohen me të paktën intensitet të moderuar.
- ❑ Intensiteti i moderuar i aktivitetit fizik rrit rrahjet e zemrës dhe bën që personi të ndihet ngrohtë dhe me frymëmarrje të shpeshtuar.

Rekomandime për përfshirje në aktivitete fizike të përshtatshme

- ❑ Në vitet e fundit është arritur një konsensus i përgjithshëm mbi sasinë dhe llojin e aktivitetit fizik të rekomanduar për të përmirësuar shëndetin mendor.
- ❑ Opinioni i ekspertëve ka mbështetur tezën e përmendur më lart që, duhet kryer të paktën **gjysmë ore** aktivitet fizik i intensitetit të moderuar **në më të shumtën e ditëve të javës**, duke iu referuar dhe Strategjisë Globale të OBSH-së mbi Dietën, Aktivitetin Fizik dhe Shëndetin.

Rekomandime për përfshirje në aktivitete fizike të përshtatshme

- ❑ Në vitet e fundit është arritur një konsensus i përgjithshëm mbi sasinë dhe llojin e aktivitetit fizik të rekomanduar për të përmirësuar shëndetin mendor.
- ❑ Opinioni i ekspertëve ka mbështetur tezën e përmendur më lart që, duhet kryer të paktën **gjysmë ore** aktivitet fizik i intensitetit të moderuar **në më të shumtën e ditëve të javës**, duke iu referuar dhe Strategjisë Globale të OBSH-së mbi Dietën, Aktivitetin Fizik dhe Shëndetin.

Rekomandime për përfshirje në aktivitete fizike të përshtatshme

- ❑ Rekomandohet që gjatë gjithë jetës individët të përfshihen në nivele të caktuara të aktivitetit fizik.
- ❑ Për përfitime të ndryshme në shëndet kërkohen lloje dhe sasi të ndryshme aktiviteteve fizike.



Forcimi i muskujve dhe një stërvitje e balancuar mund të zvogëlojnë mundësinë e rrëzimit tek të moshuarit.



Të paktën 30 minuta aktivitet i rregullt fizik i një intensiteti të moderuar, në më të shumtën e ditëve të javës, zvogëlon rrezikun e sëmundjeve të zemrës, diabetit, kancerit të zorrës së trashë dhe kancerit të gjirit.



Për të pasur nën kontroll mbipeshën duhet më tepër aktivitet.

Praktika të mira

E rëndësishme është t'u sigurojmë të gjithë fëmijëve dhe adoleshentëve mundësi të sigurta dhe të barabarta dhe inkurajim, të marrin pjesë në aktivitete fizike që janë të kënaqshme, ofrojnë larmi dhe janë të përshtatshme për moshën dhe aftësinë e tyre.

Fëmijët dhe adoleshentët duhet të fillojnë duke bërë sasi të vogla të aktivitetit fizik dhe gradualisht të rrisin frekuencën, intensiteti dhe kohëzgjatja me kalimin e kohës.



Të bësh një aktivitet fizik është më mirë sesa të mos bësh asnjë.



Nëse fëmijët dhe adoleshentët nuk janë duke përmbushur rekomandimet, bërja e një aktiviteti fizik do të sjellë përfitime për shëndetin e tyre.





Aktiviteti fizik te fëmijët dhe adoleshentët (6-15 vjeç) që jetojnë më aftësi të kufizuar

Përfitimet shtesë të aktivitetit fizik në rezultatet e shëndetit për fëmijët me aftësi të kufizuara përfshijnë:

- ❑ njohjen e përmirësuar tek individët me sëmundje ose çrregullime që dëmtojnë funksionin njohës, përfshirë çrregullimin e deficitit të vëmendjes/hiperaktivitetit (ADHD);
- ❑ përmirësime në funksionin fizik mund të ndodhin tek fëmijët me aftësi të kufizuara intelektuale.

Aktiviteti fizik te fëmijët dhe adoleshentët (6-15 vjeç) që jetojnë më aftësi të kufizuar

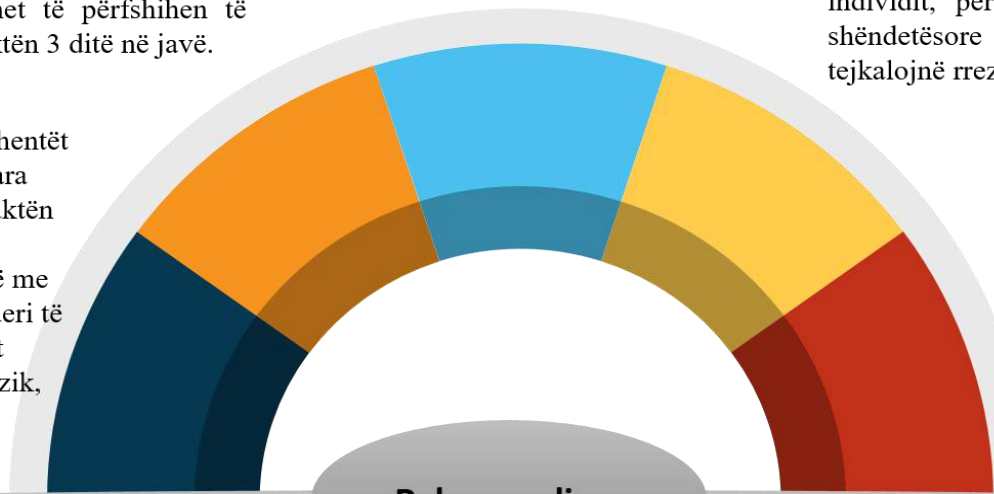


Aktivitetet aerobe me intensitet të fuqishëm, si dhe ato që forcojnë muskujt dhe kockat, duhet të përfshihen të paktën 3 ditë në javë.

Fëmijët dhe adoleshentët me aftësi të kufizuara duhet të fillojnë duke bërë sasi të vogla të aktivitetit fizik dhe gradualisht të rrisin frekuencën, intensitetin dhe kohëzgjatjen me kalimin e kohës.

Nuk ka rreziqe për fëmijët dhe adoleshentët me aftësi të kufizuara të përfshihen në aktivitet fizik kur ato janë të përshtatshme për nivelin aktual të aktivitetit, statusin shëndetësor dhe funksionin fizik të individit, për më tepër përfitimet shëndetësore të grumbulluara tejkalojnë rreziqet.

Fëmijët dhe adoleshentët me aftësi të kufizuara duhet të bëjnë të paktën një mesatare prej 60 minutash në ditë me intensitet mesatar deri të fuqishëm, kryesisht aerobik, aktivitet fizik, gjatë gjithë javës.



Rekomandime

Fëmijët dhe adoleshentët me aftësi të kufizuara mund të kenë nevojë të konsultohen me një profesionist të kujdesit shëndetësor ose një specialist tjetër të aktivitetit fizik dhe aftësisë së kufizuar për të ndihmuar në përcaktimin e llojit dhe sasisë së aktivitetit të përshtatshëm për ta.



Aktiviteti fizik te fëmijët dhe adoleshentët (6-15 vjeç) që jetojnë më aftësi të kufizuar

Rekomandohet që:

- Fëmijët dhe adoleshentët që jetojnë me aftësi të kufizuara duhet të bëjnë të paktën një mesatare prej **60 minutash në ditë** me intensitet mesatar deri të fuqishëm, kryesisht aerobik, aktivitet fizik, **gjatë gjithë javës**.
- Aktivitetet aerobe me intensitet të fuqishëm, si dhe ato që forcojnë muskujt dhe kockat, duhet të përfshihen të paktën 3 ditë në javë.



Aktiviteti fizik te fëmijët dhe adoleshentët (6-15 vjeç) që jetojnë më aftësi të kufizuar

Rekomandohet që:

- ❑ Fëmijët dhe adoleshentët që janë me aftësi të kufizuara duhet të fillojnë duke bërë sasi të vogla të aktivitetit fizik dhe gradualisht të rrisin frekuencën, intensitetin dhe kohëzgjatjen me kalimin e kohës.
- ❑ Nuk ka rreziqe për fëmijët dhe adoleshentët që janë me aftësi të kufizuara, të përfshihen në aktivitet fizik, kur ato janë të përshtatshme për nivelin aktual të aktivitetit, statusin shëndetësor dhe funksionin fizik të individit, për më tepër kur përfitimet shëndetësore të grumbulluara tejkalojnë rreziqet.



Avantazhet fizike të aktivitetit fizik te fëmijët me aftësi ndryshe

- ❑ Të jesh person sportiv do të thotë gjithashtu të mësosh të hash në mënyrën e duhur në lidhje me sasinë, cilësinë dhe larminë e ushqimeve që do të konsumohen.
- ❑ Ushqimi i duhur do të lejojë jo vetëm të arrijnë një gjendje të mirë të përgjithshme të shëndetit fizik, por do të ndihmojë fëmijën në ruajtjen e një peshe të mirë, e cila në rastin e personave me aftësi ndryshe në karrige me rrota, për shembull, do të rrezikonin të shtonin në peshë për shkak të masës më të ulët të aktivitetit dhe lëvizjes së zvogëluar.
- ❑ Praktika sportive (konkurruese apo jo) ndihmon fëmijët me aftësi ndryshe të zhvillojnë një ekuilibër më të madh, të dobishëm në ecje dhe që forcon indet e muskujve.



Avantazhet sociale të aktivitetit fizik te fëmijët me aftësi të kufizuara



- Praktika sportive për fëmijët me aftësi ndryshe, lejon integrimin e tyre në kontekstin social.
- Brenda botës së sportit, ndërveprimet që krijohen janë të shumta si p.sh., fëmijët bien në kontakt me trajnerin, shokët e skuadrës, kundërshtarët etj.
- Kjo panoramë komplekse e lidhjeve i lejon fëmijës të përjetojë një gamë të gjerë ndjenjash dhe emocionesh, të menaxhojë çdo konflikt marrëdhënieje dhe të mësojë të përshtatë marrëdhënien me njerëzit me të cilët ai ndërvepron.
- Ndër përfitimet socio-relacionale që prodhon praktika sportive, një nga më të rëndësishmet është përvetësimi i rregullave për zhvillimin e një loje të drejtë dhe të barabartë.
- Prandaj edhe fëmija me aftësi të kufizuara duhet të respektojë këto rregulla të shkruara për të arritur qëllimin personal në rastin e sportit individual, ose kolektiv, në rastin e sportit ekipor.



Avantazhet psikike të aktivitetit fizik te fëmijët me aftësi të kufizuara

- ❑ Aktiviteti motorik i lejon fëmijës me probleme shëndetësore, të fitojë besim më të madh në gjërat që bën dhe në veten e tij, duke ndihmuar në rivendosjen e besimit në potencialin e tij.
- ❑ Për më tepër, fëmija me aftësi ndryshe është në gjendje të përjetojë aftësitë dhe kufizimet, duke fituar kështu njohje më të madhe të vetes.
- ❑ Përmes një konkursi ose një ndeshjeje, fëmija mëson të reagojë ndaj lodhjes duke shkuar përtej dhe sfiduar kufijtë e tyre, duke u përpjekur të mos heqë dorë në vështirësitë e para dhe të dalë më i fortë se më parë.



Disa nga mënyrat për të ndihmuar fëmijët me aftësi ndryshe për t'u përfshirë në aktivitete fizike dhe sportive

Fëmijët e spektrit autik

- Sportet e skuadrës (siç janë futbollli, basketbollli, volejbollli) janë sporte që fëmijët e spektrit autik e kanë të vështirë të përfshihen për shkak të lojës së grupit dhe rregullave.
- Por ekziston një botë e tërë e sporteve jo-ekipore që fëmijët e spektrit autik mund dhe marrin pjesë në shumë prej tyre, të tilla si: ski, sërf, lundrim, not etj.
- Ndër sporte të tjera mjaft ndihmuese për fëmijët e këtij spektri janë kalërimi për shkak të marrëdhënies që krijohet mes kafshëve dhe peshkimi ku ata kanë mundësi të gëzojnë botën e natyrës.
- Për shumë fëmijë me autizëm, artet marciale janë një mënyrë e mrekullueshme për të ndërtuar aftësi fizike së bashku me vetëvlerësimin.

Disa nga mënyrat për të ndihmuar fëmijët me aftësi ndryshe për t'u përfshirë në aktivitete fizike dhe sportive



Fëmijët me aftësi të kufizuara intelektuale

- ❑ Fëmijët me aftësi të kufizuara intelektuale (të cilat mund të përfshijnë sindromën Daun, ose paaftësi të tjera njohëse) kanë nevojë për aktivitete fizike ashtu si dhe bashkëmoshatarët e tyre.
- ❑ Sportet mund të ndihmojnë në ndërtimin e besimit të fëmijëve dhe t'i ndihmojnë ata të njohin fëmijët e tjerë në komunitet (dhe anasjelltas).
- ❑ Në fëmijët me sindromën Daun, në veçanti, aftësia kardiovaskulare është kritike për përmirësimin e shëndetit. Adoleshentët që kanë sindromën Daun kanë dy deri në tre herë më shumë gjasa të jenë obezë sesa moshatarët e tyre pa sindromën Daun.

Kujdes!

Fëmijët me sindromën Daun mund të përballen me sfida, që mund ta bëjnë aktivitetin fizik më të vështirë, të tilla si shikimi dhe ekuilibri i dobët dhe toni i ulët i muskujve.

Mjekët mund të rekomandojnë disa kufizime të stërvitjes tek këta fëmijë, për shkak të rrezikut të dëmtimit të palcës kurrizore

Disa nga mënyrat për të ndihmuar fëmijët me aftësi ndryshe për t'u përfshirë në aktivitete fizike dhe sportive

Fëmijët me ADHD (attention deficit disorder) çrregullimet e vëmendjes

- ❑ Për fëmijët me çrregullime të vëmendjes, një rutinë e vazhdueshme e përditshme e stërvitjes mund të ndihmojë në zvogëlimin e nevojës për ilaçe dhe mund të ndihmojë fëmijën të ndihet më mirë dhe të funksionojë më mirë.
- ❑ Kur fëmijët stërviten, truri i tyre lëshon neurotransmetues të tillë si dopamina dhe endorfina, të cilat kanë një lidhje të drejtpërdrejtë me të menduarit më të qartë, aftësinë e përmirësuar të përqendrimit dhe një ndjenjë pozitive në trup.
- ❑ Një rritje në rrahjet e zemrës përmirëson rritjen e hipokampusit, i cili është i përfshirë në mësimin dhe kujtesën.
- ❑ Neuronet e reja që rriten në tru, kanë një ndikim të fuqishëm në aftësitë organizative, të cilat mund të rezultojnë në përmirësime në planifikimin e një projekti shkollor, përfundimin e detyrave të shtëpisë dhe vetëkontrollin.

Faleminderit!