

APIE LAIKĄ LAUKE IR AKTYVŲ POILSĮ

Mokslininkai, atlikę tyrimus, skambina pavojaus varpais. Daugiau nei trečdalis vaikų emocinė būseną ir / arba elgesys pirmojo karantino (2020 m. pavasarį) metu pablogėjo. Jie teigia, kad emocinė būseną ir / ar elgesys pablogėjo TŪ VAIKŲ, kurie daugiau laiko leido prie ekranų, buvo mažiau fiziškai aktyvūs, mažiau buvo lauke, neturėjo nuoseklios dienos tvarkės ir miego režimo.

Tie patys mokslininkai pastebėjo tendenciją, jog tie, kurie per savaitę praleidžia bent 120 minučių užsiimdami veikla gryname ore, yra daug sveikesni ir laimingesni.

3 patarimai, kuriuos verta išbandyti

Fotografuok gamtoje. Susigalvok kuo įvairesnes ir įdomesnes užduotis, pavyzdžiui, surasti ir nufotografuoti medį, šunį, skubantį žmogų, kvadratą, apskritimą, tris spalvotus daiktus, didelio pastato dalį, įdomią detalę ir t.t. Vėliau iš nuotraukų sukurk koliažą. Atradimai nustebins tave.

Prisimink arba išbandyk, jeigu nebandei, „atbulinį bėgimą arba ėjimą“, kuris sustiprina pusiausvyros pojūtį, treniruoja periferinį regėjimą bei raumenis. Tai praktikuoja ir visiems rekomenduoja maratono bėgikai.

Džiaukis žiema *ČIA ir DABAR!* Nepraleisk progos pamėtyti sniego gniūžčių, nulipdyti sniego senį ar visą savo šeimyną, pasistatyti tvirtovę iš sniego. O kur dar slidinėjimas, čiuožimas ant ledo, važinėjimas rogutėmis nuo kalniukų?! Pasportuosi ir gerą nuotaiką sau garantuosi.

AKTYVAUS POILSIO LAIKE!