

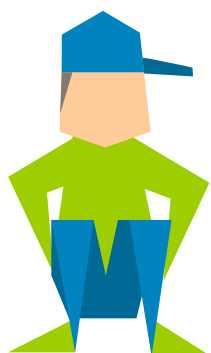
Istumine

Alustame sellest, et kuidas on õige istuda? Õpikutes ja internetis kirjeldatakse ühte istumisasendit kui õiget – sirge seljaga ja jalad maas.

Põhimõtteliselt ei ole selles soovitusel midagi valesti, sest sirge seljaga istumine tagab hea rühi ja see on üks kõige vähem sinu keha koormav istumise asend, aga tegelikult ei saa öelda, et mõni istumisasend ei sobi üldse. Istumisega ja liikumisega on sama nagu toitumisega, mida mitmekülgsem see on, seda parem. Nii nagu ei saa terve elu süüa ainult porgandeid kuigi need on tervislikud, siis ei soovitata me istuda ka ainult ühes asendis. Pidevalt lösutades istuda ei ole mõistagi hea, aga lubatud istumisasendeid on kõvasti rohkem kui üks.



All oleval pildil on toodud veel palju erinevaid võimalusi erinevateks asenditeks ja kuidagi ei saa öelda, et mõni neist oleks lootusetult halvem kui sel ülemisel joonisel sirge seljaga istujal. Lihtsalt tõenäoliselt sa ei suuda jalg kaela taga nii pikka aega istuda, kui sirge seljaga istudes. Aga iga järgmine istumise asend on parem kui eelmine ja istuda võib kõikides erinevates asendites, mida sa suudad välja mõelda.



Istumine on selline tegevus, et sellest ei pääse me kuhugi. Selge on see, et koolis lapsed tunnis enamasti istuvad, kodus telekat vaadates me tavaliselt istume. Hiljem täiskasvanuna me tööle enamasti istume. Autoga sõites me istume. Istumine ise ei ole halb, aga probleem on selles, et sageli me istume liiga palju ja liigume vähe. Mida passiivsem on meie elustiil ehk mida vähem me liigume, seda nõrgemaks me jääme. Süda peab vähem pingutama, kopsud peavad vähem tööd tegema, lihased ei saa piisavalt koormust jne. Sageli me saame toidust rohkem energiat, kui me seda istuva elustiiliga ära kulutame ja siis hakkab kehakaal kasvama. See on see põhjus, miks istumist loetakse halvaks.

Istumine

Näiteks on tehtud selliseid uuringuid, mille käigus on vaadatud inimeste istumise aega tundides ja seost haigustega. Uuringutes on leitud, et kui vähendada päevas istumise aega nt 2 tundi, siis on väiksem oht saada südameinfarkti. Lastele tundub see vanainimeste teema ja 100 aasta kaugusel, seepärast on seda probleemi raske mõista.

Pidevalt räägitakse, et lapsed liiguvad järjest vähem. Miks? Seepärast, et iga päev tuleb juurde uusi ja huvitavaid tegevusi, mida saab teha istudes. Kui 30 aastat tagasi ei olnud veel lastel arvuteid ja kui nad tahtsid midagi huvitavat teha, siis läksid nad sõpradega õue mängima. Täna aga saab aega veeta arvutis mängides, telekat vaadates (30 aastat tagasi oli iga päev ainult üks lastesaade telekast ja see kestis 30 minutit). Hästi keeruline on meelitada lapsi liikuma ja rohkem aktiivsed olema.

Tegelikult on sama lugu ka täiskasvanutega, kes 30 aastat tagasi olid lapsed ja õues luurekat mängisid. Täna nad niidavad muru istudes muruniiduki peal (30 aastat tagasi oli heal juhul selline muruniiduk, mida sai ise lükata, aga paljud niitsid heina veel vikatiga), sõidavad igale poole autoga ja jälle istuvad (30 aastat tagasi oli autosid vähem ja vahel juhtus nii, et tanklates ei olnud kütust), tellivad toidu telefoniga koju või kontorisse, nii et ei pea ise kuhugi minema (30 aastat tagasi ei olnud paljudel telefonigi ja keegi ei toonud tellimise peale toitu koju). Seega sõltumata vanusest on meie kehaline aktiivsus langenud, aga meie keha pole selliste muutustega nii kiiresti kohanenud ja seetõttu tekivad vähesest kehalisest aktiivsusest igasugused hädad. Ainus, kuidas me selle vastu saame ongi endale aru anda, et tuleb leida meeldivaid aktiivseid tegevusi, võimalusel rohkem jalgsi liikuda ja vähem autot kasutada ning trenni teha.

Hästi keeruline küsimus on, et kuidas seda kõike ikkagi teha, sest inimene on loomult nii laisk, kui tal olla lastakse. Üks väga oluline faktor on see, et sa õpid lapsena aktiivne olema. Kui aktiivsed tegevused on sulle meelepärased, siis tõenäoliselt oled sa ka täiskasvanuna aktiivsem. Selle asja nimi on harjumus. Näiteks, kui oled ikka harjunud igal hommikul hambaid pesema, siis teed seda terve elu. Aktiivse liikumise ja treeninguga on suuresti sama.

Kui teed lapsena piisvalt trenni, saad spordiga sõbraks, siis meeldib, sulle terve elu jooksul aktiivne ja sportlik olla. Just seepärast, et need kes lapsena tegid trenni ja olid aktiivsemad ongi suurena ka kiiremad, vastupidavamad, osavamad ja kes see ikka tahab teistest vähem osav olla. Seega osav, kiire ja vastupidav on hea olla, et sõprus spordiga ikka püsiks.

Küsimused!



- Kuidas tuleks istuda? Kas on olemas üks õige istumise asend?
- Miks peetakse istumist halvaks?
- Mida teha, et istumise aega päeva jooksul oleks vähem?

Istumine

Ülesanne 1

Mõelda välja nii palju istumise asendeid kui vähegi pähe tuleb ja teha neist pilt.

Ülesanne 2

100 aktiivset tegevust, istumisaja vähendamiseks.

Millega asendada istumist? 100 aktiivset tegevust. Mina teeks nii et osad pakuks ette välja ja osad saaks lapsed ise mõelda. Need tegevused võiks olla sellised, mis ei sõltu aastaajast

- | | | | |
|--|-----------|-----------|------------|
| 1) Tekikindluse ehitamine | 26) _____ | 51) _____ | 76) _____ |
| 2) Hularõnga keerutamine | 27) _____ | 52) _____ | 77) _____ |
| 3) Hüppenööriga hüppamine | 28) _____ | 53) _____ | 78) _____ |
| 4) (kummi)keks | 29) _____ | 54) _____ | 79) _____ |
| 5) Takistusraja ehitamine | 30) _____ | 55) _____ | 80) _____ |
| 6) Koduloomaga jalutuskäik | 31) _____ | 56) _____ | 81) _____ |
| 7) Alias (miimikaga) | 32) _____ | 57) _____ | 82) _____ |
| 8) Bowling | 33) _____ | 58) _____ | 83) _____ |
| 9) Tee muusikavideo | 34) _____ | 59) _____ | 84) _____ |
| 10) Jalutamine | 35) _____ | 60) _____ | 85) _____ |
| 11) Twisteri mängimine | 36) _____ | 61) _____ | 86) _____ |
| 12) Žonglöörimine | 37) _____ | 62) _____ | 87) _____ |
| 13) Peitus | 38) _____ | 62) _____ | 88) _____ |
| 14) Valmista toidukord | 39) _____ | 64) _____ | 89) _____ |
| 15) Maali/joonista | 40) _____ | 65) _____ | 90) _____ |
| 16) Korista | 41) _____ | 66) _____ | 91) _____ |
| 17) Aardejahi korraldamine | 42) _____ | 67) _____ | 92) _____ |
| 18) Golfi mängimine (nt. õhupallidega) | 43) _____ | 68) _____ | 93) _____ |
| 19) Õhupalli hoki | 44) _____ | 69) _____ | 94) _____ |
| 20) Seebimullide puhumine ja püüdmine | 45) _____ | 70) _____ | 95) _____ |
| 21) Lumesõda | 46) _____ | 71) _____ | 96) _____ |
| 22) Meisterda | 47) _____ | 72) _____ | 97) _____ |
| 23) Tee tantsuvõistlus | 48) _____ | 73) _____ | 98) _____ |
| 24) Kiikumine | 49) _____ | 74) _____ | 99) _____ |
| 25) Aiatööd | 50) _____ | 75) _____ | 100) _____ |

Istumine

Ülesanne 3

Täring

