**Fiziskās aktivitātes stiprina ne tikai ķermeni, bet arī prātu**

Pandēmijas laikā, saskaroties ar dažādiem izaicinājumiem, neziņu par nākotni un nepieciešamību nemitīgi pielāgojoties jauniem ierobežojumiem, arī dzīvespriecīgākajai sabiedrības daļai – bērniem un jauniešiem – aizvien biežāk vērojamas grūtības justies emocionālā komfortā. Tas gan nenozīmē, ka baidīties, pārdzīvot vai bēdāties ir kaut kas slikts. Tieši tā cilvēki mācās un uzkrāj savu unikālo dzīves pieredzi.

Uztraukties jāsāk tad, ja bērni vai jaunieši zaudē spēju saglabāt līdzsvaru starp pozitīvo un negatīvo. Ilgstoši nepārejošs emocionālais stāvoklis ar mīnus zīmi var izraisīt mentālās veselības pasliktināšanos, kā arī rosināt dažādas fiziskās veselības problēmas. Savukārt fiziskais diskomforts var vēl vairāk iedragāt jau tā trauslo psihi.

*Kā izkļūt no apburtā loka?*

Viens no risinājumiem – izmantot ķermeņa un prāta mijiedarbību savā labā. Vispirms – kļūt kaut nedaudz fiziski aktīvākiem. Ne jau bez pamata uzskata, ka fiziskā slodze vairo „laimes hormonus". Vairāk kustēties, biežāk vingrot, skriet, kaut vai ilgāk un tālāk staigāt, un tas kļūs par pirmo soli pretī emocionālajai stabilitātei. Galvenais – neuzspiest aktivitātes ne sev, ne citiem, nepārvērst tās par nepatīkamu un nogurdinošu pienākumu. Tikai tad, kad fiziskās aktivitātes kļūs par ikdienas dzīves neatņemamu sastāvdaļu, uzlabosies ne tikai fiziskā pašsajūta, bet arī garastāvoklis.

2021. gada rudenī gan pedagogi, gan izglītojamie un viņu vecāki ar bažām gaidīja, kāds izvērtīsies jaunais mācību gads. Attālināto mācību sekas jau bija jūtamas, tāpēc iespēja turpināt izglītību klātienē tika vērtēta ļoti augstu, domājot gan par audzēkņu garīgo, gan fizisko veselību.

*Pētījuma aktualitāte*

Cik liela loma izglītības iestādes videi jāatvēl bērnu un jauniešu fizisko aktivitāšu veicināšanā, jau 2020. gadā tika noskaidrots „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījumā izglītības iestādēs”. Pētījumu realizēja Veselības ministrijas ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros. Ar pētījuma gala ziņojumu iespējams iepazīties [šeit](https://esparveselibu.lv/petijums/fiziskas-aktivitates-veicinosas-vides-petijums-izglitibas-iestades).

**Līdzīgi kā cilvēka veselības vienotību veido ķermeņa, prāta un gara labsajūta, tā arī fiziskās aktivitātes veicinošas vides jēdziens aptver vairākus līmeņus. Īstenojot pētījumu, tika izmantota kompleksa pieeja, neatstājot bez uzmanības ne psiholoģisko, ne sociālo, ne fizisko, ne arī politisko vidi, un katras vides ierobežojošos, kā arī veicinošos apstākļus tam, lai ikviena bērna un jaunieša dzīvesveids kļūtu fiziski aktīvāks.**

**Ar** „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījumā izglītības iestādēs” **gūtajām atziņām, kas nav zaudējušas nozīmi arī pašreizējā situācijā, iespējams iepazīties Inspekcijas sagatavotajā** [prezentācijā.](https://www.vi.gov.lv/lv/media/6004/download)